

PROGRAMMA ORARI SETTIMANALI

Piscina Comunale Acquacalda — UISP Comitato Territoriale Siena APS

Nota: Si raccomanda di presentarsi 15 minuti prima dell'inizio delle lezioni. Certificato medico obbligatorio.

ATTIVITÀ FITNESS IN ACQUA

ATTIVITÀ	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
HydroBike	08:30 13:30 18:25	08:30 10:30 13:30	08:30 09:30 13:30 19:20	08:30 10:30 18:25	08:30 10:30 13:30	08:30 13:30	11:30
Walking	08:30	08:30 13:30	08:30 09:30	08:30 10:30	08:30	—	—
Aqua Gym	13:30 19:20	—	13:30 19:20	19:20	13:30	—	—
AquaCircuit Shallow	20:15	14:30	20:15	14:30	20:15	—	—
AquaBoxe	19:20	—	—	19:20	—	—	—
HydroPower Fit	09:30	—	—	09:30	—	—	—
AquaSoft	—	09:30	—	—	09:30	—	—
AquaJump / Circuit	—	—	18:25 (Jump)	13:30 (& Tools)	—	—	—

ATTIVITÀ FITNESS A TERRA

ATTIVITÀ	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Jump & Shape	14:30 19:30	—	14:30	18:30	—	—	—
Pilates	10:30	—	—	10:30	—	10:00 10:50	—
Ginnastica Funzionale	—	—	—	20:00	14:30	—	—