



Tutti i nostri istruttori sono brevettati FIN

## **ORARIO ACQUA GYM 2017/2018 DAL 04/09**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00	<b>ACQUA KOMBACT</b> Kuti		<b>CIRCUIT MIX</b> Con Bike Kuti		<b>ACQUA FIT</b> Con ½ pinne Kuti	
9.45		<b>ACQUA STRECH</b> Katia		<b>ACQUA FIT</b> Katia		
10.00	<b>DREN UP</b> Katia		<b>ACQUA GAG</b> Katia		<b>DREN UP</b> Katia	
13.15		<b>HYDROBIKE</b> Marzia		<b>HYDROBIKE</b> Marzia		<b>ACQUA FIT</b> Marzia
13.45	<b>ACQUA FIT</b> Virginia		<b>ACQUA TONE</b> Virginia		<b>ACQUA GAG</b> Virginia	
19.00	<b>ACQUA POWER</b> Katia		<b>DREN UP</b> Katia		<b>CIRCUIT MIX</b> Con Bike Katia	
19.30		<b>ACQUA BOXE</b> Kuti		<b>ACQUA FIT</b> Con ½ pinne Kuti		

**DREN UP** : Per frequentare la lezione è necessario munirsi di un pantalone di cotone pesante e una bottiglia di acqua da 1 litro e ½.

**HYDROBIKE** : Per frequentare la lezione è necessario munirsi di un pantaloncino e di scarpette di gomma.



MEDIA INTENSITA'



ALTA INTENSITA'

LA SEGRETERIA SI RISERVA DI VARIARE O ANNULLARE GLI ORARI DELLE LEZIONI

[www.cassiantica.it](http://www.cassiantica.it) – [cassiantica@alice.it](mailto:cassiantica@alice.it) – 06/33429398



Cassia Antica



Cassiantica Sporting Fitness