



Tutti i nostri istruttori sono brevettati FIN

ORARIO ACQUA GYM 2017/2018

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00	ACQUA KOMBACT Kuti		CIRCUIT MIX Con Bike Kuti		ACQUA FIT Con 1/2 pinne Kuti	
9.45		ACQUA STRETCH Katia		ACQUA FIT Katia		
10.00	DREN UP Katia		ACQUA GAG Katia		DREN UP Katia	
13.30		HYDROBIKE Marzia		HYDROBIKE Marzia		ACQUA FIT Marzia
13.45	ACQUA FIT Virginia		ACQUA TONE Virginia		ACQUA GAG Virginia	
19.00	ACQUA POWER Katia		DREN UP Katia		CIRCUIT MIX Con Bike Katia	
19.30		ACQUA BOXE Kuti		ACQUA FIT Con 1/2 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 1/2.

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 - cassiantica@alice.it - 06/33429398



Cassia Antica



Cassiantica Sporting Fitness