

# ACQUAFITNESS

MOVIMENTO IN ACQUA AD ALTA INTENSITÀ



Tipologie di corso:

**ACQUAGYM**

IL CORPO E L'ACQUA (UTILIZZO DI PICCOLI ATTREZZI)

**ACQUABIKE**

LEZIONE IMPOSTATA PRINCIPALMENTE CON UTILIZZO DELL'ACQUABIKE

**ACQUACIRCUIT**

LEZIONE ORGANIZZATA A STAZIONI CON L'UTILIZZO DI GRANDI ATTREZZI

(ACQUABIKE, ACQUATREADMILL, ACQUAJUMP, ACQUASTEP)

**LUNEDÌ 13:00 ACQUAGYM - 19:30 ACQUAGYM**

**MARTEDÌ 9:00 ACQUAGYM - 19:00 ACQUAGYM**

**MERCOLEDÌ 13:00 ACQUACIRCUIT - 19:30 ACQUAGYM**

**GIOVEDÌ 9:00 ACQUAGYM - 19:30 ACQUABIKE - 20:15 ACQUACIRCUIT**

**VENERDÌ 13:00 ACQUAGYM**

**SABATO 13:00 ACQUAGYM**



PISCINA NOVA - SSD DIMENSIONE SPORT SRL  
VIA PER INCIRANO 39 - 20834 NOVA MILANESE  
TEL. 0362 284255 - INFO@PISCINANOVA.IT - WWW.PISCINANOVA.IT

