

# 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

