Settembre 2023



	7	:30 - 13:40	
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO	
1	VEN		
2	SAB		
3	DOM		
4	LUN	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 1	
5	MAR	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 1	
6	MER	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 1	
7	GIO	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 1	
8	VEN	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 1	
9	SAB	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 1	
10	DOM		
11	LUN	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 2	
12	MAR	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 2	
13	MER	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 2	
14	GIO	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 2	
15	VEN	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 2	
16	SAB	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 2	
17	DOM		
18	LUN	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 3	
19	MAR	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 3	
20	MER	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 3	
21	GIO	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 3	
22	VEN	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 3	
23	SAB	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 3	
24	DOM		
25	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
26	MAR	MANUBRI	
27	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
28	GIO	MANUBRI	
29	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
30	SAB	MANUBRI	

13:41 - 21:00		
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO
1	VEN	
2	SAB	
3	DOM	
4	LUN	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 1
5	MAR	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 1
6	MER	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 1
7	GIO	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 1
8	VEN	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 1
9	SAB	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 1
10	DOM	
11	LUN	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 2
12	MAR	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 2
13	MER	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 2
14	GIO	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 2
15	VEN	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 2
16	SAB	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 2
17	DOM	
18	LUN	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 3
19	MAR	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 3
20	MER	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 3
21	GIO	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 3
22	VEN	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 3
23	SAB	PREPARAZIONE ATLETICA LEVEL 3
24	DOM	
25	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
26	MAR	CAVIGLIERE
27	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
28	GIO	CAVIGLIERE
29	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
30	SAB	CAVIGLIERE



Ottobre 2023



7:30 - 13:40			
	7130 13110		
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO	
1	DOM		
2	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
3	MAR	CAVIGLIERE	
4	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
5	GIO	CAVIGLIERE	
6	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
7	SAB	CAVIGLIERE	
8	DOM		
9	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
10	MAR	GUANTONI	
11	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
12	GIO	GUANTONI	
13	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
14	SAB	GUANTONI	
15	DOM		
16	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
17	MAR	ACQUAGAG	
18	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
19	GIO	ACQUAGAG	
20	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
21	SAB	ACQUAGAG	
22	DOM		
23	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
24	MAR	ACQUAFLAP	
25	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
26	GIO	ACQUAFLAP	
27	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
28	SAB	ACQUAFLAP	
29	DOM		
30	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	

	- 1	5:41 - 21:00
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO
1	DOM	
2	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
3	MAR	MANUBRI
4	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
5	GIO	MANUBRI
6	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
7	SAB	MANUBRI
8	DOM	
9	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
10	MAR	ACQUAGAG
11	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
12	GIO	ACQUAGAG
13	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
14	SAB	ACQUAGAG
15	DOM	
16	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
17	MAR	GUANTONI
18	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
19	GIO	GUANTONI
20	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
21	SAB	GUANTONI
22	DOM	
23	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
24	MAR	ACQUAFLAP
25	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
26	GIO	ACQUAFLAP
27	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
28	SAB	ACQUAFLAP
29	DOM	
30	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
31	MAR	ACQUAWALKING



Novembre 2023



7:30 - 13:40		
DATA	CIODNIO	TIDO ALL ENAMENTO
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO
1	MER	
2	GIO	ACQUAWALKING
3	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
4	SAB	ACQUAWALKING
5	DOM	
6	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
7	MAR	ACQUASMILE
8	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
9	GIO	ACQUASMILE
10	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
11	SAB	ACQUASMILE
12	DOM	
13	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
14	MAR	ACQUASTEP
15	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
16	GIO	ACQUASTEP
17	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
18	SAB	ACQUASTEP
19	DOM	
20	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
2 1	MAR	ACQUA FUNCTIONAL
22	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 23	GIO	ACQUA FUNCTIONAL
24	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 25	SAB	ACQUA FUNCTIONAL
26	DOM	
27	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
28	MAR	CIRCUITO BRACCIA
29	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
30	GIO	CIRCUITO BRACCIA

		<u> </u>	3.41 - 21.00
D/	ATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO
	1	MER	
	2	GIO	ACQUAWALKING
	3	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
	4	SAB	ACQUAWALKING
	5	DOM	
	6	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
	7	MAR	ACQUASTEP
	8	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
	9	GIO	ACQUASTEP
	10	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
	11	SAB	ACQUASTEP
	12	DOM	
	13	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
	14	MAR	ACQUASMILE
	15	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
	16	GIO	ACQUASMILE
	17	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
	18	SAB	ACQUASMILE
	19	DOM	
2	20	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
	21	MAR	CIRCUITO GAMBE
	22	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
	23	GIO	CIRCUITO GAMBE
2	24	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
2	25	SAB	CIRCUITO GAMBE
	26	DOM	
	27	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
*	28	MAR	ACQUA FUNCTIONAL
_	29	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
*	30	GIO	ACQUA FUNCTIONAL



Dicembre 2023



	7	2:30 - 13:40	
/	7.50 15.40		
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO	
1	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
2	SAB	CIRCUITO BRACCIA	
3	DOM		
4	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
5	MAR	CIRCUITO GAMBE	
6	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
7	GIO	CIRCUITO GAMBE	
8	VEN		
9	SAB	CIRCUITO GAMBE	
10	DOM		
11	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
12	MAR	CIRCUITO TOTAL BODY	
13	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
14	GIO	CIRCUITO TOTAL BODY	
15	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
16	SAB	CIRCUITO TOTAL BODY	
17	DOM		
18	LUN	ACQUA CHRISTMAS	
19	MAR	ACQUA CHRISTMAS	
20	MER	ACQUA CHRISTMAS	
2 1	GIO	MASTERCLASS	
22	VEN	ACQUA CHRISTMAS	
23	SAB		
24	DOM		
25	LUN		
26	MAR		
27	MER	RICHIAMO ATLETICO	
28	GIO	DAL 27/12 al 05/01	
29	VEN	DAL 27/12 di 05/01	
30	SAB		
31	DOM		

		3:41 - 21:00	
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO	
_ 1	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
2	SAB	ACQUA FUNCTIONAL	
3	DOM		
4	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
5	MAR	CIRCUITO BRACCIA	
6	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
7	GIO	CIRCUITO BRACCIA	
8	VEN		
9	SAB	CIRCUITO BRACCIA	
10	DOM		
11	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
12	MAR	CIRCUITO TOTAL BODY	
13	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
14	GIO	CIRCUITO TOTAL BODY	
15	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
16	SAB	CIRCUITO TOTAL BODY	
17	DOM		
18	LUN	ACQUA CHRISTMAS	
19	MAR	ACQUA CHRISTMAS	
20	MER	ACQUA CHRISTMAS	
2 1	GIO	MASTERCLASS	
22	VEN	ACQUA CHRISTMAS	
23	SAB		
24	DOM		
25	LUN		
26	MAR		
27	MER	RICHIAMO ATLETICO	
28	GIO	DAL 27/12 al 05/01	
29	VEN	DAL 27/12 di US/UI	
30	SAB		
31	DOM		



Gennaio 2024



7:30 - 13:40			
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO	
1	LUN		
2	MAR	RICHIAMO ATLETICO	
3	MER	DAL 27/12 al 05/01	
4	GIO	DAL 21/12 di 05/01	
5	VEN		
6	SAB		
7	DOM		
8	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
9	MAR	CIRCUITO CARDIOVASCOLARE	
10	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
11	GIO	CIRCUITO CARDIOVASCOLARE	
12	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
13	SAB	CIRCUITO CARDIOVASCOLARE	
14	DOM		
15	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
16	MAR	ACQUASMILE	
17	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
18	GIO	ACQUASMILE	
19	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
20	SAB	ACQUASMILE	
21	DOM		
22	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
23	MAR	ACQUA FLAP	
24	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
25	GIO	ACQUA FLAP	
26	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
27	SAB	ACQUA FLAP	
28	DOM		
29	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
30	MAR	ACQUA TOTAL COMBAT	
31	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	

13:41 - 21:00		
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO
1	LUN	THE O'ALLENAMENTO
2	MAR	
3	MER	RICHIAMO ATLETICO
4	GIO	DAL 27/12 al 05/01
5	VEN	
6	SAB	
7	DOM	
8	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
9	MAR	CIRCUITO CARDIOVASCOLARE
10	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
11	GIO	CIRCUITO CARDIOVASCOLARE
12	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
13	SAB	CIRCUITO CARDIOVASCOLARE
14	DOM	
15	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
16	MAR	ACQUASMILE
17	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
18	GIO	ACQUASMILE
19	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
20	SAB	ACQUASMILE
21	DOM	
22	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
23	MAR	ACQUA FLAP
24	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
25	GIO	ACQUA FLAP
26	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
27	SAB	ACQUA FLAP
28	DOM	
29	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
30	MAR	ACQUA TOTAL COMBAT
31	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY



Febbraio 2024



7:30 - 13:40		
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO
1	GIO	ACQUA TOTAL COMBAT
2	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
3	SAB	ACQUA TOTAL COMBAT
4	DOM	
5	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
6	MAR	POWER BODY UP
7	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
8	GIO	POWER BODY UP
9	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
10	SAB	POWER BODY UP
11	DOM	
12	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 13	MAR	ACQUAGAG
14	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 15	GIO	ACQUAGAG
16	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 17	SAB	ACQUAGAG
18	DOM	
19	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
2 0	MAR	GAG + SMILE
21	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
2 2	GIO	GAG + SMILE
23	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 24	SAB	GAG + SMILE
25	DOM	
26	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
27	MAR	CIRCUITO BRACCIA
28	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
29	GIO	CIRCUITO BRACCIA

		3:41 - 21:00
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO
1	GIO	ACQUA TOTAL COMBAT
2	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
3	SAB	ACQUA TOTAL COMBAT
4	DOM	
5	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 6	MAR	ACQUAGAG
7	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 8	GIO	ACQUAGAG
9	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 10	SAB	ACQUAGAG
11	DOM	
12	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
13	MAR	POWER BODY UP
14	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
15	GIO	POWER BODY UP
16	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
17	SAB	POWER BODY UP
18	DOM	
19	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 20	MAR	GAG + SMILE
21	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 22	GIO	GAG + SMILE
23	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 24	SAB	GAG + SMILE
25	DOM	
26	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 27	MAR	CIRCUITO GAMBE
28	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 29	GIO	CIRCUITO GAMBE



Marzo 2024



7:30 - 13:40			
7130 131-10			
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO	
1	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
2	SAB	CIRCUITO BRACCIA	
3	DOM		
4	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
* 5	MAR	CIRCUITO GAMBE	
6	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
* 7	GIO	CIRCUITO GAMBE	
- 8	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
* 9	SAB	CIRCUITO GAMBE	
10	DOM		
11	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
1 2	MAR	CIRCUITO TOTAL BODY	
13	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
1 4	GIO	CIRCUITO TOTAL BODY	
_ 15	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
* 16	SAB	CIRCUITO TOTAL BODY	
17	DOM		
18	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
* 19	MAR	ACQUAWALKING	
20	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
2 1	GIO	ACQUAWALKING	
22	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
2 3	SAB	ACQUAWALKING	
24	DOM		
25	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
26	MAR	ACQUA FUNCTIONAL	
27	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
28	GIO	ACQUA FUNCTIONAL	
2 9	VEN	MASTERCLASS	
30	SAB	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
31	DOM		

	L	3.41 - 21.00
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO
1	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 2	SAB	CIRCUITO GAMBE
3	DOM	
4	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
5	MAR	CIRCUITO BRACCIA
6	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
7	GIO	CIRCUITO BRACCIA
8	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
9	SAB	CIRCUITO BRACCIA
10	DOM	
11	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
1 2	MAR	CIRCUITO TOTAL BODY
13	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 14	GIO	CIRCUITO TOTAL BODY
15	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
1 6	SAB	CIRCUITO TOTAL BODY
17	DOM	
18	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
1 9	MAR	ACQUA FUNCTIONAL
20	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
2 1	GIO	ACQUA FUNCTIONAL
22	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
2 3	SAB	ACQUA FUNCTIONAL
24	DOM	
25	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
26	MAR	ACQUAWALKING
_ 27	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
28	GIO	ACQUAWALKING
29	VEN	MASTERCLASS
30	SAB	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY



Aprile 2024



7:30 - 13:40		
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO
1	LUN	
2	MAR	
3	MER	LUTIMO
4	GIO	ULTIMO RICHIAMO ATLETICO
5	VEN	RICHIAMO ATLETICO
6	SAB	
7	DOM	
8	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
9	MAR	ACQUA BTA
10	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
11	GIO	ACQUA BTA
12	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
13	SAB	ACQUA BTA
14	DOM	
15	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
16	MAR	ACQUAFLAP
17	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
18	GIO	ACQUAFLAP
19	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
20	SAB	ACQUAFLAP
21	DOM	
22	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
23	MAR	ACQUASMILE
24	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
25	GIO	
26	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
27	SAB	ACQUASMILE
28	DOM	
_ 29	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
30	MAR	ACQUAGAG

13:41 - 21:00		
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO
1	LUN	
2	MAR	
3	MER	ULTIMO
4	GIO	RICHIAMO ATLETICO
5	VEN	RICHIAMO ATELTICO
6	SAB	
7	DOM	
8	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
9	MAR	ACQUAFLAP
10	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
11	GIO	ACQUAFLAP
12	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
13	SAB	ACQUAFLAP
14	DOM	
15	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
16	MAR	ACQUA BTA
17	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
18	GIO	ACQUA BTA
19	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
20	SAB	ACQUA BTA
21	DOM	
2 2	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
23	MAR	ACQUAGAG
24	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
25	GIO	
_ 26	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 27	SAB	ACQUAGAG
28	DOM	
29	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
30	MAR	ACQUASMILE



Maggio 2024



	7	:30 - 13:40	
7.30 13.40			
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO	
_ 1	MER		
2 2	GIO	ACQUAGAG	
3	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
* 4	SAB	ACQUAGAG	
5	DOM		
6	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
* 7	MAR	ACQUA WALKING	
8	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
* 9	GIO	ACQUA WALKING	
10	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
* 11	SAB	ACQUA WALKING	
12	DOM		
13	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
1 4	MAR	ACQUAGAG + PESI	
15	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
1 6	GIO	ACQUAGAG + PESI	
17	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
18	SAB	ACQUAGAG + PESI	
⁻ 19	DOM		
20	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
2 1	MAR	CIRCUITO BRACCIA	
22	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
23	GIO	CIRCUITO BRACCIA	
24	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
25	SAB	CIRCUITO BRACCIA	
26	DOM		
27	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
28	MAR	CIRCUITO GAMBE	
29	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	
30	GIO	CIRCUITO GAMBE	
31	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY	

	L	5:41 - 21:00
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO
1	MER	
2	GIO	ACQUASMILE
3	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
4	SAB	ACQUASMILE
5	DOM	
* 6	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
7	MAR	ACQUA WALKING
* 8	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
9	GIO	ACQUA WALKING
* 10	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
- 11	SAB	ACQUA WALKING
12	DOM	
13	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 14	MAR	ACQUAGAG + PESI
15	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 16	GIO	ACQUAGAG + PESI
17	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 18	SAB	ACQUAGAG + PESI
19	DOM	
20	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 21	MAR	CIRCUITO GAMBE
22	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 23	GIO	CIRCUITO GAMBE
24	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 25	SAB	CIRCUITO GAMBE
26	DOM	
27	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
28	MAR	CIRCUITO BRACCIA
29	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
3 0	GIO	CIRCUITO BRACCIA
31	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY



Giugno 2024



	7	:30 - 13:40
/		
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO
1	SAB	CIRCUITO GAMBE
2	DOM	
3	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
4	MAR	ACQUA BTA
5	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
6	GIO	ACQUA BTA
7	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
8	SAB	ACQUA BTA
9	DOM	
10	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
11	MAR	ACQUAFLAP
12	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
13	GIO	ACQUAFLAP
14	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
15	SAB	ACQUAFLAP
16	DOM	
17	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
** 18	MAR	ACQUA FUNCTIONAL
19	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 20	GIO	ACQUA FUNCTIONAL
_ 21	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 22	SAB	ACQUA FUNCTIONAL
23	DOM	
24	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
25	MAR	CIRCUITO TOTAL BODY
_ 26	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 27	GIO	CIRCUITO TOTAL BODY
28	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
2 9	SAB	CIRCUITO TOTAL BODY
30	DOM	

	I	3.41 - 21.00
DATA	GIORNO	TIPO ALLENAMENTO
* 1	SAB	CIRCUITO BRACCIA
2	DOM	
3	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
4	MAR	ACQUAFLAP
5	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
6	GIO	ACQUAFLAP
7	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
8	SAB	ACQUAFLAP
9	DOM	
10	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
11	MAR	ACQUA BTA
12	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
13	GIO	ACQUA BTA
14	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
15	SAB	ACQUA BTA
16	DOM	
17	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
18	MAR	ACQUA FUNCTIONAL
<u> </u>	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 20	GIO	ACQUA FUNCTIONAL
_ 21	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
22	SAB	ACQUA FUNCTIONAL
23	DOM	
24	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
25	MAR	CIRCUITO TOTAL BODY
_ 26	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
* 27	GIO	CIRCUITO TOTAL BODY
28	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
2 9	SAB	CIRCUITO TOTAL BODY
30	DOM	

