



7,30 - 14,39

DATA	TIPO DI ALLENAMENTO
1	MAR
2	MER
3	GIO
4	VEN
5	SAB
6	DOM
7	LUN
8	MAR
9	MER
10	GIO
11	VEN
12	SAB
13	DOM
14	LUN
15	MAR
16	MER
17	GIO
18	VEN
19	SAB
20	DOM
21	LUN
22	MAR
23	MER
24	GIO
25	VEN
26	SAB
27	DOM
28	LUN
29	MAR
30	MER



14,40 - 21,00

DATA	TIPO DI ALLENAMENTO
1	MAR
2	MER
3	GIO
4	VEN
5	SAB
6	DOM
7	LUN
8	MAR
9	MER
10	GIO
11	VEN
12	SAB
13	DOM
14	LUN
15	MAR
16	MER
17	GIO
18	VEN
19	SAB
20	DOM
21	LUN
22	MAR
23	MER
24	GIO
25	VEN
26	SAB
27	DOM
28	LUN
29	MAR
30	MER



Più energia
Più benessere
Insieme!

Ottobre

Acqua
fitness
Benessere in acqua

Uno
stile di vita
più sano!



7,30 - 14,39

DATA	TIPO DI ALLENAMENTO
1 GIO	CAVIGLIERE
2 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
3 SAB	CAVIGLIERE
4 DOM	
5 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
6 MAR	MANUBRI
7 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
8 GIO	MANUBRI
9 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
10 SAB	MANUBRI
11 DOM	
12 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
13 MAR	ACQUA WALKING
14 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
15 GIO	ACQUA WALKING
16 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
17 SAB	ACQUA WALKING
18 DOM	
19 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
20 MAR	SCARICO CARDIOVASCOLARE
21 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
22 GIO	SCARICO CARDIOVASCOLARE
23 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
24 SAB	SCARICO CARDIOVASCOLARE
25 DOM	
26 LUN	SUNDAY TRAINING
27 MAR	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
28 MER	SMILE
29 GIO	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
30 VEN	SMILE
31 SAB	SMILE



14,40 - 21,00

DATA	TIPO DI ALLENAMENTO
1 GIO	GUANTONI
2 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
3 SAB	GUANTONI
4 DOM	
5 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
6 MAR	ACQUA WALKING
7 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
8 GIO	ACQUA WALKING
9 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
10 SAB	ACQUA WALKING
11 DOM	
12 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
13 MAR	MANUBRI
14 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
15 GIO	MANUBRI
16 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
17 SAB	MANUBRI
18 DOM	
19 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
20 MAR	SCARICO CARDIOVASCOLARE
21 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
22 GIO	SCARICO CARDIOVASCOLARE
23 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
24 SAB	SCARICO CARDIOVASCOLARE
25 DOM	
26 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
27 MAR	ACQUA STEP
28 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
29 GIO	ACQUA STEP
30 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
31 SAB	ACQUA STEP

**Cardio
Total Body**
ENERGIA A 360°

Acqua Walking
TONIFICA E SCOLPISCE

Manubri e Guantoni
GAMBE · ADDOMINALI · GLUTEI

**Acqua Step
e Cavigliere**
MOVIMENTO E BENESSERE

SPONSOR
UFFICIALE

**TERMO
SERVICE**

In acqua
una versione migliore di te!

Programmazione Acquafitness

Più energia
Più benessere
Insieme!

Novembre

Acqua
fitness
Benessere in acqua

Uno
stile di vita
più sano!



7,30 - 14,39

DATA	TIPO DI ALLENAMENTO
1 DOM	FESTA NAZIONALE
2 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
3 MAR	ACQUA STEP
4 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
5 GIO	ACQUA STEP
6 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
7 SAB	ACQUA STEP
8 DOM	SUNDAY TRAINING
9 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
10 MAR	ACQUA BTA
11 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
12 GIO	ACQUA BTA
13 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
14 SAB	ACQUA BTA
15 DOM	SUNDAY TRAINING
16 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
17 MAR	ACQUA GAG
18 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
19 GIO	ACQUA GAG
20 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
21 SAB	ACQUA GAG
22 DOM	SUNDAY TRAINING
23 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
24 MAR	SCARICO CARDIOVASCOLARE
25 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
26 GIO	SCARICO CARDIOVASCOLARE
27 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
28 SAB	SCARICO CARDIOVASCOLARE
29 DOM	SUNDAY TRAINING
30 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY



14,40 - 21,00

DATA	TIPO DI ALLENAMENTO
1 DOM	FESTA NAZIONALE
2 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
3 MAR	SMILE
4 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
5 GIO	SMILE
6 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
7 SAB	SMILE
8 DOM	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
9 LUN	ACQUA GAG
10 MAR	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
11 MER	ACQUA GAG
12 GIO	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
13 VEN	ACQUA GAG
14 SAB	
15 DOM	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
16 LUN	ACQUA BTA
17 MAR	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
18 MER	ACQUA BTA
19 GIO	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
20 VEN	ACQUA BTA
21 SAB	
22 DOM	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
23 LUN	SCARICO CARDIOVASCOLARE
24 MAR	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
25 MER	SCARICO CARDIOVASCOLARE
26 GIO	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
27 VEN	SCARICO CARDIOVASCOLARE
28 SAB	
29 DOM	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
30 LUN	



**Cardio
Total Body**
ENERGIA A 360°



Acqua Step
TONIFICA E SCOLPISCE



Acqua BTA
BRACCIA · TONO · ALLENAMENTO



Acqua GAG
GAMBE · ADDOMINALI · GLUTEI

SPONSOR
UFFICIALE

**TERMO
SERVICE**

In acqua
una versione migliore di te!

Programmazione Acquafitness Dicembre

Sport, Benessere
e Buone Energie
tutto l'Inverno! ♥



energy live®
PISCINE

Move
Your
Water
Life! ♥



7,30 - 14,39

DATA	TIPO DI ALLENAMENTO
1 MAR	UPPER BODY CIRCUIT
2 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
3 GIO	UPPER BODY CIRCUIT
4 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
5 SAB	UPPER BODY CIRCUIT
6 DOM	SUNDAY TRAINING
7 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
8 MAR	FESTA IMMACOLATA
9 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
10 GIO	LOWER BODY CIRCUIT
11 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
12 SAB	LOWER BODY CIRCUIT
13 DOM	SUNDAY TRAINING
14 LUN	MASTERCLASS
15 MAR	MASTERCLASS
16 MER	TOTAL BODY CIRCUIT
17 GIO	TOTAL BODY CIRCUIT
18 VEN	TOTAL BODY CIRCUIT
19 SAB	TOTAL BODY CIRCUIT
20 DOM	SUNDAY TRAINING
21 LUN	CHRISTMAS WEEK
22 MAR	CHRISTMAS WEEK
23 MER	CHRISTMAS WEEK
24 GIO	FESTIVITA' NATALIZIE
25 VEN	FESTIVITA' NATALIZIE
26 SAB	FESTIVITA' NATALIZIE
27 DOM	FESTIVITA' NATALIZIE
28 LUN	SCARICO CARDIOVASCOLARE
29 MAR	SCARICO CARDIOVASCOLARE
30 MER	SCARICO CARDIOVASCOLARE
31 GIO	FESTIVITA' NATALIZIE



14,40 - 21,00

DATA	TIPO DI ALLENAMENTO
1 MAR	LOWER BODY CIRCUIT
2 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
3 GIO	LOWER BODY CIRCUIT
4 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
5 SAB	LOWER BODY CIRCUIT
6 DOM	SUNDAY TRAINING
7 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
8 MAR	FESTA IMMACOLATA
9 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
10 GIO	UPPER BODY CIRCUIT
11 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
12 SAB	UPPER BODY CIRCUIT
13 DOM	SUNDAY TRAINING
14 LUN	MASTERCLASS
15 MAR	MASTERCLASS
16 MER	TOTAL BODY CIRCUIT
17 GIO	TOTAL BODY CIRCUIT
18 VEN	TOTAL BODY CIRCUIT
19 SAB	TOTAL BODY CIRCUIT
20 DOM	SUNDAY TRAINING
21 LUN	CHRISTMAS WEEK
22 MAR	CHRISTMAS WEEK
23 MER	CHRISTMAS WEEK
24 GIO	FESTIVITA' NATALIZIE
25 VEN	FESTIVITA' NATALIZIE
26 SAB	FESTIVITA' NATALIZIE
27 DOM	FESTIVITA' NATALIZIE
28 LUN	SCARICO CARDIOVASCOLARE
29 MAR	SCARICO CARDIOVASCOLARE
30 MER	SCARICO CARDIOVASCOLARE
31 GIO	FESTIVITA' NATALIZIE



Upper Body Circuit
Braccia • Spalle • Tono



Lower Body Circuit
Gambe • Glutei • Resistenza



Total Body Circuit
Allenamento completo



Masterclass
Lezione speciale • Intensità

SPONSOR
UFFICIALE

**TERMO
SERVICE**

ACQUA • SALUTE • ENERGIA • SEMPRE CON TE

Energy Live

Programmazione Acquafitness

Gennaio

Movimento, Energia
e Salute sempre con te! ♥

Un
Nuovo Anno
di Benessere
in Acqua!

Fitness
in Acqua
più Forti
ogni Giorno! ♥



7,30 - 13,39



14,40 - 21,00

DATA	TIPO DI ALLENAMENTO
1 VEN	FESTIVITA' NATALIZIE
2 SAB	FESTIVITA' NATALIZIE
3 DOM	FESTIVITA' NATALIZIE
4 LUN	SCARICO CARDIOVASCOLARE
5 MAR	SCARICO CARDIOVASCOLARE
6 MER	EPIFANIA
7 GIO	SCARICO CARDIOVASCOLARE
8 VEN	SCARICO CARDIOVASCOLARE
9 SAB	SCARICO CARDIOVASCOLARE
10 DOM	SUNDAY TRAINING
11 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
12 MAR	GUANTONI
13 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
14 GIO	GUANTONI
15 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
16 SAB	GUANTONI
17 DOM	SUNDAY TRAINING
18 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
19 MAR	CAVIGLIERE
20 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
21 GIO	CAVIGLIERE
22 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
23 SAB	CAVIGLIERE
24 DOM	SUNDAY TRAINING
25 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
26 MAR	POWER ACQUA BTA
27 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
28 GIO	POWER ACQUA BTA
29 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
30 SAB	POWER ACQUA BTA
31 DOM	SUNDAY TRAINING

DATA	TIPO DI ALLENAMENTO
1 MAR	FESTIVITA' NATALIZIE
2 MER	FESTIVITA' NATALIZIE
3 GIO	FESTIVITA' NATALIZIE
4 LUN	SCARICO CARDIOVASCOLARE
5 MAR	SCARICO CARDIOVASCOLARE
6 MER	EPIFANIA
7 GIO	SCARICO CARDIOVASCOLARE
8 VEN	SCARICO CARDIOVASCOLARE
9 SAB	SCARICO CARDIOVASCOLARE
10 DOM	SUNDAY TRAINING
11 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
12 MAR	CAVIGLIERE
13 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
14 GIO	CAVIGLIERE
15 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
16 SAB	CAVIGLIERE
17 DOM	SUNDAY TRAINING
18 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
19 MAR	GUANTONI
20 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
21 GIO	GUANTONI
22 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
23 SAB	GUANTONI
24 DOM	SUNDAY TRAINING
25 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
26 MAR	POWER ACQUA GAG
27 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
28 GIO	POWER ACQUA GAG
29 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
30 SAB	POWER ACQUA GAG
31 DOM	SUNDAY TRAINING



Cardio Total Body

ENERGIA A 360°



Guantoni

COORDINAZIONE
E INTENSITÀ



Cavigliere

TONO E RESISTENZA



Power Acqua BTA / GAG

BRACCIA • ADDOMINALI • GLUTEI

Acqua fitness

L'energia
dell'Inverno
scorre con te! ♥

SPONSOR
UFFICIALE

**TERMO
SERVICE**

ACQUA • SALUTE • ENERGIA • SEMPRE CON TE

Energy Live

Programmazione Acquafitness

Febbraio

Sport, Salute ed Energia
tutto il Mese con te! ♥

Un
Inverno
di Benessere
in Acqua!

Fitness
in Acqua
più Forti
ogni Giorno! ♥



7,30 - 13,39



14,40 - 21,00

DATA	TIPO DI ALLENAMENTO
1 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
2 MAR	ACQUA STEP
3 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
4 GIO	ACQUA STEP
5 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
6 SAB	ACQUA STEP
7 DOM	SUNDAY TRAINING
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	SUNDAY TRAINING
15 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
16 MAR	ACQUA GAG
17 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
18 GIO	ACQUA GAG
19 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
20 SAB	ACQUA GAG
21 DOM	SUNDAY TRAINING
22 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
23 MAR	SCARICO CARDIOVASCOLARE
24 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
25 GIO	SCARICO CARDIOVASCOLARE
26 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
27 SAB	SCARICO CARDIOVASCOLARE
28 DOM	SUNDAY TRAINING

DATA	TIPO DI ALLENAMENTO
1 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
2 MAR	SMILE
3 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
4 GIO	SMILE
5 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
6 SAB	SMILE
7 DOM	SUNDAY TRAINING
8 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
9 MAR	ACQUA GAG
10 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
11 GIO	ACQUA GAG
12 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
13 SAB	ACQUA GAG
14 DOM	SUNDAY TRAINING
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	SUNDAY TRAINING
22 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
23 MAR	SCARICO CARDIOVASCOLARE
24 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
25 GIO	SCARICO CARDIOVASCOLARE
26 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
27 SAB	SCARICO CARDIOVASCOLARE
28 DOM	SUNDAY TRAINING



Acqua fitness

L'energia
dell'Inverno
scorre con te! ♥

SPONSOR
UFFICIALE

**TERMO
SERVICE**

ACQUA • SALUTE • ENERGIA • SEMPRE CON TE

Più energia
ogni
giorno!

Programmazione Acquafitness Marzo



Benessere
in acqua



7,30 - 13,39



14,40 - 21,00

DATA		TIPO DI ALLENAMENTO
1	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
2	MAR	SCARICO CARDIOVASCOLARE
3	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
4	GIO	SCARICO CARDIOVASCOLARE
5	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
6	SAB	SCARICO CARDIOVASCOLARE
7	DOM	SUNDAY TRAINING
8	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
9	MAR	POWER UPPER BODY CIRCUIT
10	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
11	GIO	POWER UPPER BODY CIRCUIT
12	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
13	SAB	POWER UPPER BODY CIRCUIT
14	DOM	SUNDAY TRAINING
15	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
16	MAR	POWER LOWER BODY CIRCUIT
17	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
18	GIO	POWER LOWER BODY CIRCUIT
19	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
20	SAB	POWER LOWER BODY CIRCUIT
21	DOM	SUNDAY TRAINING
22	LUN	MASTERCLASS
23	MAR	MASTERCLASS
24	MER	POWER TOTAL BODY CIRCUIT
25	GIO	POWER TOTAL BODY CIRCUIT
26	VEN	POWER TOTAL BODY CIRCUIT
27	SAB	POWER TOTAL BODY CIRCUIT
28	DOM	PASQUA
29	LUN	PASQUETTA
30	MAR	SCARICO CARDIOVASCOLARE
31	MER	SCARICO CARDIOVASCOLARE

DATA		TIPO DI ALLENAMENTO
1	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
2	MAR	SCARICO CARDIOVASCOLARE
3	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
4	GIO	SCARICO CARDIOVASCOLARE
5	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
6	SAB	SCARICO CARDIOVASCOLARE
7	DOM	SUNDAY TRAINING
8	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
9	MAR	POWER LOWER BODY CIRCUIT
10	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
11	GIO	POWER LOWER BODY CIRCUIT
12	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
13	SAB	POWER LOWER BODY CIRCUIT
14	DOM	SUNDAY TRAINING
15	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
16	MAR	POWER UPPER BODY CIRCUIT
17	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
18	GIO	POWER UPPER BODY CIRCUIT
19	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
20	SAB	POWER UPPER BODY CIRCUIT
21	DOM	SUNDAY TRAINING
22	LUN	MASTERCLASS
23	MAR	MASTERCLASS
24	MER	POWER TOTAL BODY CIRCUIT
25	GIO	POWER TOTAL BODY CIRCUIT
26	VEN	POWER TOTAL BODY CIRCUIT
27	SAB	POWER TOTAL BODY CIRCUIT
28	DOM	PASQUA
29	LUN	PASQUETTA
30	MAR	SCARICO CARDIOVASCOLARE
31	MER	SCARICO CARDIOVASCOLARE

POWER UPPER BODY CIRCUIT

Braccia • Spalle • Tono



POWER LOWER BODY CIRCUIT

Gambe • Glutei • Resistenza



POWER TOTAL BODY CIRCUIT

Allenamento completo



MASTERCLASS

Lezione speciale • Intensità



Allenati
in acqua
Vivi meglio!

SPONSOR
UFFICIALE

**TERMO
SERVICE**

Stesso obiettivo
più salute!

Programmazione Acquafitness

Aprile

Acqua
fitness
Benessere in acqua

Allenati
in acqua,
vivi meglio!

Più energia,
più sorriso!



7,30 - 13,40

DATA		TIPO DI ALLENAMENTO
1	GIO	SCARICO CARDIOVASCOLARE
2	VEN	SCARICO CARDIOVASCOLARE
3	SAB	SCARICO CARDIOVASCOLARE
4	DOM	SUNDAY TRAINING
5	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
6	MAR	ACQUA SMILE
7	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
8	GIO	ACQUA SMILE
9	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
10	SAB	ACQUA SMILE
11	DOM	SUNDAY TRAINING
12	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
13	MAR	ACQUA FLAP
14	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
15	GIO	ACQUA FLAP
16	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
17	SAB	ACQUA FLAP
18	DOM	SUNDAY TRAINING
19	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
20	MAR	SMILE + FLAP
21	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
22	GIO	SMILE + FLAP
23	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
24	SAB	SMILE + FLAP
25	DOM	FESTA
26	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
27	MAR	FUNCTIONAL TRAINING
28	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
29	GIO	FUNCTIONAL TRAINING
30	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY



14,40 - 21,00

DATA		TIPO DI ALLENAMENTO
1	GIO	SCARICO CARDIOVASCOLARE
2	VEN	SCARICO CARDIOVASCOLARE
3	SAB	SCARICO CARDIOVASCOLARE
4	DOM	
5	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
6	MAR	ACQUA FLAP
7	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
8	GIO	ACQUA FLAP
9	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
10	SAB	ACQUA FLAP
11	DOM	
12	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
13	MAR	ACQUA SMILE
14	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
15	GIO	ACQUA SMILE
16	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
17	SAB	ACQUA SMILE
18	DOM	
19	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
20	MAR	SMILE + FLAP
21	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
22	GIO	SMILE + FLAP
23	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
24	SAB	SMILE + FLAP
25	DOM	FESTA
26	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
27	MAR	FUNCTIONAL TRAINING
28	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
29	GIO	FUNCTIONAL TRAINING
30	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY

Cardio
Total Body

Acqua
Smile & Flap

Functional
Training

SPONSOR
UFFICIALE

TERMO
SERVICE

Più energia
Più benessere
Insieme!

Maggio

Acqua
fitness
Benessere in acqua

Uno
stile di vita
più sano!



7,30 - 13,39

DATA	TIPO DI ALLENAMENTO
1 SAB	FESTA LAVORATORI
2 DOM	SUNDAY TRAINING
3 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
4 MAR	SCARICO CARDIOVASCOLARE
5 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
6 GIO	SCARICO CARDIOVASCOLARE
7 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
8 SAB	SCARICO CARDIOVASCOLARE
9 DOM	SUNDAY TRAINING
10 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
11 MAR	FINAL ACQUA BTA
12 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
13 GIO	FINAL ACQUA BTA
14 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
15 SAB	FINAL ACQUA BTA
16 DOM	SUNDAY TRAINING
17 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
18 MAR	FINAL ACQUA GAG
19 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
20 GIO	FINAL ACQUA GAG
21 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
22 SAB	FINAL ACQUA GAG
23 DOM	SUNDAY TRAINING
24 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
25 MAR	FINAL WALKING
26 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
27 GIO	FINAL WALKING
28 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
29 SAB	FINAL WALKING
30 DOM	SUNDAY TRAINING
31 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY



14,40 - 21,00

DATA	TIPO DI ALLENAMENTO
1 SAB	FESTA LAVORATORI
2 DOM	SUNDAY TRAINING
3 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
4 MAR	SCARICO CARDIOVASCOLARE
5 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
6 GIO	SCARICO CARDIOVASCOLARE
7 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
8 SAB	SCARICO CARDIOVASCOLARE
9 DOM	SUNDAY TRAINING
10 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
11 MAR	FINAL ACQUA GAG
12 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
13 GIO	FINAL ACQUA GAG
14 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
15 SAB	FINAL ACQUA GAG
16 DOM	SUNDAY TRAINING
17 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
18 MAR	FINAL ACQUA BTA
19 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
20 GIO	FINAL ACQUA BTA
21 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
22 SAB	FINAL ACQUA BTA
23 DOM	SUNDAY TRAINING
24 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
25 MAR	FINAL WALKING
26 MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
27 GIO	FINAL WALKING
28 VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
29 SAB	FINAL WALKING
30 DOM	SUNDAY TRAINING
31 LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY

**Cardio
Total Body**
ENERGIA A 360°

**Final
Acqua BTA**
TONIFICA E SCOLPISCE

**Final
Acqua GAG**
GAMBE • ADDOMINALI • GLUTEI

**Final
Walking**
MOVIMENTO E BENESSERE

SPONSOR
UFFICIALE

**TERMO
SERVICE**

In acqua
una versione migliore di te!

Più energia
Più benessere
Insieme! ♥

Programmazione Acquafitness

Giugno

Acqua
fitness

Benessere
in acqua
una scelta
di vita! ♥



7,30 - 13,39

DATA		TIPO DI ALLENAMENTO
1	MAR	FINAL UPPER BODY CIRCUIT
2	MER	FESTA
3	GIO	FINAL UPPER BODY CIRCUIT
4	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
5	SAB	FINAL UPPER BODY CIRCUIT
6	DOM	
7	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
8	MAR	FINAL LOWER BODY CIRCUIT
9	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
10	GIO	FINAL LOWER BODY CIRCUIT
11	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
12	SAB	FINAL LOWER BODY CIRCUIT
13	DOM	
14	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
15	MAR	FINAL TOTAL BODY CIRCUIT
16	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
17	GIO	FINAL TOTAL BODY CIRCUIT
18	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
19	SAB	FINAL TOTAL BODY CIRCUIT
20	DOM	
21	LUN	SUMMER ENERGY
22	MAR	SUMMER ENERGY
23	MER	SUMMER ENERGY
24	GIO	SUMMER ENERGY
25	VEN	SUMMER ENERGY
26	SAB	SUMMER ENERGY
27	DOM	
28	LUN	SUMMER ENERGY
29	MAR	SUMMER ENERGY
30	MER	SUMMER ENERGY



14,40 - 21,00

DATA		TIPO DI ALLENAMENTO
1	MAR	FINAL LOWER BODY CIRCUIT
2	MER	FESTA
3	GIO	FINAL LOWER BODY CIRCUIT
4	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
5	SAB	FINAL LOWER BODY CIRCUIT
6	DOM	
7	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
8	MAR	FINAL UPPER BODY CIRCUIT
9	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
10	GIO	FINAL UPPER BODY CIRCUIT
11	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
12	SAB	FINAL UPPER BODY CIRCUIT
13	DOM	
14	LUN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
15	MAR	FINAL TOTAL BODY CIRCUIT
16	MER	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
17	GIO	FINAL TOTAL BODY CIRCUIT
18	VEN	CARDIOVASCOLARE TOTAL BODY
19	SAB	FINAL TOTAL BODY CIRCUIT
20	DOM	
21	LUN	SUMMER ENERGY
22	MAR	SUMMER ENERGY
23	MER	SUMMER ENERGY
24	GIO	SUMMER ENERGY
25	VEN	SUMMER ENERGY
26	SAB	SUMMER ENERGY
27	DOM	
28	LUN	SUMMER ENERGY
29	MAR	SUMMER ENERGY
30	MER	SUMMER ENERGY



**FINAL
UPPER BODY CIRCUIT**
TONIFICA LA PARTE SUPERIORE



**FINAL
LOWER BODY CIRCUIT**
GAMBE PIÙ FORTI



**FINAL
TOTAL BODY CIRCUIT**
ENERGIA A 360°



SUMMER ENERGY
MOVIMENTO E BENESSERE

Un'estate
più sana e felice! ♥

SPONSOR
UFFICIALE

**TERMO
SERVICE**

In acqua
una versione migliore di te! ♥