



ACQUA FITNESS e BENESSERE

Stagione 2019 / 2020

dal 16 settembre 2019

Centro Polisportivo "Piscina Comunale di Sori"

#energia #divertimento #tonificazione #risultati

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
ACQUA BENESSERE 9:30 ACQUA TONO 13:15 ACQUA GYM 18:30	 ACQUA FIT 18:30	ACQUA BENESSERE 9:30 CARDIO CIRCUITO 18:30 TOTAL BODY Fit Paddling 19:30	 ACQUA FIT 13:15 COMBAT & GYM 18,30	ACQUA BENESSERE 9:30 ACQUA GAG 13:15 ACQUA GYM 18,30	 PILATES Fit Paddling 09:00 ACQUA GYM 09:45	 SUPER JOLLY 1 volta al mese lezione a tem sorprendente !!!! 10:30

Piazza G.Ghio 1 - Sori (GE)

Lezioni da 45 minuti

Prenotazione obbligatoria in segreteria, t.0185 700112, email segreteria@rnsori.it, whatsapp 370 1501982

Da metà ottobre, programma lezioni ancora più ricco con le nuove pedane mobili e con grandi attrezzi (bike e tapis): **SENZA SOVRAPPREZZI** per chi si abbona all'Acqua Fitness entro il mese di settembre 2019

E' possibile combinare qualsiasi attività praticata nel nostro centro (anche acqua+terra) per un super risparmio: richiedere preventivo in segreteria

Domenica: la prima domenica di "Super Jolly" sarà il 29/09, occhio a prenotarsi per tempo !!!



ACQUA FITNESS e BENESSERE

Stagione 2019 / 2020

da metà Ottobre con le nuove pedane mobili
Centro Polisportivo "Piscina Comunale di Sori"
#energia #divertimento #tonificazione #risultati



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
ACQUA BENESSERE 9:30 ACQUA TONO 13:15 BIKE & GYM 18:30	ACQUA FIT 18:30	ACQUA BENESSERE 9:30 CARDIO CIRCUITO 18:30 TOTAL BODY Fit Paddling 19:30	ACQUA BIKE 09:30 ACQUA RUN 13:15 BIKE 18,30 COMBAT 19:15	ACQUA BENESSERE 9:30 ACQUA GAG 13:15 RUN & GYM 18,30	PILATES Fit Paddling 09:00 COMBAT 09:45 JOLLY 11:15	SUPER JOLLY 1 volta al mese lezione a tem sorprendente !!!! 10:30

Piazza G.Ghio 1 - Sori (GE)

Lezioni da 45 minuti

Prenotazione obbligatoria in segreteria, t.0185 700112, email segreteria@nsori.it, whatsapp 370 1501982

E' possibile combinare qualsiasi attività praticata nel nostro centro (anche acqua+terra) per un super risparmio: richiedere preventivo in segreteria

Domeniche: 27/10, 24/11, 15/12, 12/01, 09/02, 08/03, 19/04, 17/05