

**PALINSESTO GINNASTICA IN ACQUA\_PISCINA DI CENTO 2021/2022**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7:10/ 8:00		ALTA INTENSITA'		ATTREZZI		
9:20/10:1 0		DOLCE		DOLCE		
10:10/ 11:00	N ATTREZZI	PRE- PARTO	TONIFICANT E	PRE-PARTO	GINNASTIC A IN ACQUA	
12:45/ 13:30						TAPPETO
13:00/ 14:00	BICILETTA	GINNASTIC A IN ACQUA	ATTREZZI	ALTA INTENSITA'	BICILETTA	
13:00/13: 50		ACQUA BASSA				
14:30/ 15:20	DOLCE		DOLCE		DOLCE	
15:20/ 16:10	CIRCUITO			CIRCUITO		
17:50/ 18:35			ALTA INTENSITA'			GINNASTICA IN ACQUA
18:30/ 19:20	GINNASTICA IN ACQUA	ATTREZZI	BICILETTA	TONIFICANT E	ALTA INTENSITA'	
19:40/ 20:30	ALTA INTENSITA'	BICILETTA		GINNASTIC A IN ACQUA	BICILETTA	