

# PISCINA COMACCHIO inverno 2024/25 GINNASTICA IN ACQUA



m. = metodo di allenamento

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

9.00

m. DOLCE

9.00

m. DOLCE

12.00

m. ACQUA ALTA

10.00

m. DOLCE

10.10

m. ACQUA ALTA

13.10

m. SPEEDY  
BIKE

10.00

m. DOLCE

10.10

m. ACQUA ALTA

12.50

m. BIKE

13.20

m. BIKE

13.10

m. GYM

14.00

m. ACQUA ALTA

13.20

m. BIKE

13.10

m. GYM

16.00

m. GYM

14.00

m. BIKE

16.00

m. BIKE

16.00

m. GYM

14.00

m. BIKE

18.30

m. GYM

18.30

m. GYM

18.45

m. ACQUA ALTA

18.30

m. GYM

18.30

m. GYM

19.20

m. CIRCUITO

19.20

m. BIKE

19.20

m. BIKE

19.20

m. CIRCUITO

19.20

m. BIKE

20.10

m. BIKE

20.10

m. BIKE