



ACQUA ENERGY

ogni settimana propone una lezione
diversa diventando così un allenamento
completo ed efficace

**PROGRAMMAZIONE
GENNAIO-FEBBRAIO-MARZO**

**23 gen - 28 gen INTERVAL TRAINING
CON ATTREZZI**

30 gen - 04 feb COREOGRAFIA

**06 feb - 11 feb TUTTO ATTREZZI
tubi, smile, pullboy...**

13 feb - 18 feb CIRCUITO GRANDI ATTREZZI

20 feb - 25 feb ALLENAMENTO PIRAMIDALE

27 feb - 4 mar KOMBACT

**06 mar - 11 mar LAVORO AEROBICO +
USO DEL BORDO**

13 mar - 18 mar STEP

20 mar - 25 mar CIRCUITO A TABATA

27 mar - 1 apr INTERVAL TRAINING



**INFO CASSA PISCINE PERGOLESÌ
TEL. 059 373337
WWW.PISCINEPERGOLESÌ.NET**

