

MOLO & SPIAGGIA

ANIMAZIONE ESTIVA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
8.00 AM - 9 AM	YOGA SUL MOLO		YOGA SUL MOLO			YOGA SUL MOLO	YOGA SUL MOLO
9.30 AM - 10.15 AM	RISVEGLIO MUSCOLARE in acqua	PILATES sul molo	RISVEGLIO MUSCOLARE in acqua	PILATES sul molo	RISVEGLIO MUSCOLARE in acqua	RISVEGLIO MUSCOLARE in acqua	RISVEGLIO MUSCOLARE in acqua
10.30 AM - 11.15 AM	CROSS TRAINING sul molo	WATER WORKOUT in acqua	PUNCH SESSION sul molo	WATER WORKOUT In acqua	STEP UP sul molo	BOOTY WORKOUT sul molo	PUNCH SESSION Sul molo
11.30 AM - 12.15 PM	DANCE HITS in acqua	HIP HOP MASH UP sul molo	DANCE HITS in acqua	CARIBBEAN VIBES sul molo	DANCE HITS In acqua	WATER WORKOUT. In acqua	WATER WORKOUT. In acqua
3.30 PM - 4.15 PM		WATER WORKOUT in acqua		WATER WORKOUT In acqua	CARIBBEAN VIBES. Sul molo	DANCE HITS in acqua	DANCE HITS in acqua
4.30 PM - 5.15 PM	WATER WORKOUT in acqua	STEP UP sul molo	BOOTY WORKOUT sul molo	CROSS TRAINING sul molo	WATER WORKOUT in acqua	CROSS TRAINING sul molo	STEP UP sul molo
5.30 PM - 6.15 PM	CARIBBEAN VIBES sul molo	DANCE HITS in acqua	WATER WORKOUT in acqua	DANCE HITS in acqua	HIP HOP MASH UP. Sul molo	CARIBBEAN VIBES. Sul molo	WATER WORKOUT. In acqua

ANIMAZIONE & ATTIVITA' A ROTAZIONE TRA MOLO & SLA 8.00 - 12.30 & 15.00 - 18.30

SLA FINO AL 30 GIUGNO 2019:
3 (LINA)
4 (SPOTTI)
5 (MOLO)
6 (RUDY)

MATERIALE UTILIZZATO NELLE SLA: CASSA MUSICALE
MATERIALE UTILIZZATO SUL MOLO: ATTREZZATURA SPORTIVA + CASSA MUSICALE