

# PLANNING ACQUA

## SPORT CITY ROMA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Nuoto Libero dalle 7:00 alle 9:30	Acqua Funzionale (Simonetta) ore 7:30	Nuoto Libero dalle 7:00 alle 9:30	Acqua Funzionale (Simonetta) ore 7:30	Nuoto Libero dalle 7:00 alle 9:30	Nuoto Libero dalle 8:00 alle 9:00	Nuoto Libero dalle 8:00 alle 11:00
Acqua Total (Sara) ore 9:30	Nuoto Libero dalle 8:30 alle 10:00	Acqua Total (Sara) ore 9:30	Nuoto Libero dalle 8:30 alle 10:00	Acqua Gym (Patrizio) ore 10:30	Acqua GAG (Simonetta) ore 9:30	Acqua Gym rotazione dalle 11:00 alle 12:00
Acqua Gym (Patrizio) ore 10:30	IdroBike (Simonetta) ore 10:00	Acqua Gym (Patrizio) ore 10:30	IdroBike (Simonetta) ore 10:00	Nuoto Libero dalle 11:30 alle 14:00	Nuoto Libero dalle 13:30 alle 18:30	Nuoto Libero dalle 12:00 alle 18:30
Acqua Gym (Sara) ore 11:30	Tappeto H2O (Arianna) ore 11:00	Acqua Gym (Sara) ore 11:30	Tappeto H2O (Arianna) ore 11:00	Acqua Step (Sabrina) ore 14:00		
Acqua Funzionale (Sara) ore 12:30	Tappeto H2O (Arianna) ore 12:00	Acqua Funzionale (Sara) ore 12:30	Tappeto H2O (Arianna) ore 12:00	Nuoto Libero dalle 15:00 alle 16:30		
Acqua Tone (Sabrina) ore 14:00	Nuoto Libero dalle 13:00 alle 14:00	Acqua Circuit (Sabrina) ore 14:00	Nuoto Libero dalle 13:00 alle 14:00	Acqua Step (Sabrina) ore 18:30		
Nuoto Libero dalle 15:00 alle 16:30	IdroBike (Patrizio) ore 14:00	Nuoto Libero dalle 15:00 alle 16:30	IdroBike (Patrizio) ore 14:00	Nuoto Libero dalle 19:30 alle 21:30		
Acqua Interval (Sabrina) ore 18:30	Nuoto Libero dalle 15:00 alle 16:30	Acqua Circuit (Sabrina) ore 18:30	Nuoto Libero dalle 15:00 alle 16:30			
Nuoto Libero dalle 19:30 alle 21:30	H2O Walk (Simonetta) ore 18:30	Nuoto Libero dalle 19:30 alle 21:30	H2O Walk (Simonetta) ore 18:30			
	Nuoto Libero dalle 19:30 alle 21:30		Nuoto Libero dalle 19:30 alle 21:30			

\* sono possibili variazioni sul planning