



GIORNI	FITNESS							
	MATTINA				PRANZO	SERA		
LUNEDI'	FUNZIONALE 9.00-9.45	ACQUAGYM 9.45-10.30	BIKE 9.50-10.35	ACQUAGYM 10.30-11.15	ACQUAGYM 13.30-14.15	WALK 18.15-19.00	JUMP 19.00-19.45	BIKE 19.45-20.30
MARTEDI'	WALK 8.15-9.00	AEROBICA 9.00-9.45	ACQUAGYM 9.45-10.30	ACQUASOFT 10.30-11.15	ACQUAGYM 13.30-14.15	JUMP 18.15-19.00	BIKE 19.00-19.45	WALK 19.45-20.30
MERCOLEDI'	FUNZIONALE 9.00-9.45	ACQUAGYM 9.45-11.00	BIKE 9.50-10.35	ACQUAGYM 10.30-11.15	ACQUAGYM 13.30-14.15	WALK 18.15-19.00	JUMP 19.00-19.45	BIKE 19.45-20.30
GIOVEDI'	WALK 8.15-9.00	AEROBICA 9.00-9.45	ACQUAGYM 9.45-10.30	ACQUASOFT 10.30-11.15	ACQUAGYM 13.30-14.15	JUMP 18.15-19.00	BIKE 19.00-19.45	WALK 19.45-20.30
VENERDI'	FUNZIONALE 9.00-9.45	ACQUAGYM 9.45-11.00	BIKE 9.50-10.35	ACQUAGYM 10.30-11.15	ACQUAGYM 13.30-14.15	WALK 18.15-19.00	JUMP 19.00-19.45	BIKE 19.45-20.30

MOTRICITA' IN ACQUA (ex AFA)		
LUN-GIO	8.10-9.00	9.00-9.50
MER	8.10-9.00	
MAR-VEN	8.10-9.00	9.00-9.50

#### Acquagym-Funzionale-Aerobica

Bimestrale bisettimanale €96 (over65 €70)

Bimestrale trisettimanale €128 (over65 €90)

#### Bike-Walk-Jump

Bimestrale bisettimanale €106

Bimestrale trisettimanale €138

Quota d'iscrizione per tutte le attività €10

INFO: TEL. 0586 1837888 MAIL: [camalichneri@livornoaquatics.it](mailto:camalichneri@livornoaquatics.it)

