

# ACQUA ENERGY



## PROGRAMMA

- 9 / 14 Gennaio : **TOTAL BODY CORPO LIBERO**
- 16 / 21 Gennaio : **STEP** (TONIFICAZIONE GAMBE + GLUTEI)
- 23 / 28 Gennaio : **CARDIO-TONIC** (TONIFICAZIONE CON PICCOLI ATTREZZI + PICCHI CARDIO)
- 30 Gennaio / 4 Febbraio : **G.A.G.**
- 6 / 11 Febbraio : **INTERVAL TRAINING 3'/3'**
- 13 / 18 Febbraio : **FOCUS PARTE ALTA**
- 20 / 25 Febbraio : **CIRCUITO GRANDI ATTREZZI**
- 27 Febbraio / 4 Marzo : **PHA**
- 6 / 11 Marzo : **COREOGRAFIA**
- 13 / 18 Marzo : **TABATA**
- 20 / 25 Marzo : **G.A.G**
- 27 Marzo / 1 Aprile : **CIRCUIT TRAINING**  
(CIRCUITO PICCOLI + GRANDI ATTREZZI)

**OGNI SETTIMANA  
UN ALLENAMENTO DIVERSO**