

dai un colore al tuo fitness!!!

programma il tuo mese... **MARZO 2012**

NOME _____

COGNOME _____

contrassegna con una X il pacchetto scelto →



AZZURRO



VERDE



GIALLO

contrassegna con una X le lezioni scelte ↓

LUNEDI'	05/03/2012	12/03/2012	19/03/2012	26/03/2012	PISCINA FABRIANO			
H 10,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM				
H 10,45	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE				
H 11,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING				
H 13,15	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM				
H 14,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING				
H 19,30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> DUATHLON	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> DUATHLON	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> DUATHLON	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> DUATHLON				
H 20,30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM				
MARTEDI'	06/03/2012	13/03/2012	20/03/2012	27/03/2012				
H 10,45	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM				
H 13,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> NUOTO GUIDATO	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> NUOTO GUIDATO	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> NUOTO GUIDATO	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> NUOTO GUIDATO				
H 13,15	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE				
H 15,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING				
H 17,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING				
H 18,45**	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM				
H 19,30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM				
H 20,15	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE				
MERCOLEDI'	07/03/2012	14/03/2012	21/03/2012	28/03/2012				
H 11,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING				
H 11,15	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ZUMBA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ZUMBA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ZUMBA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ZUMBA				
H 13,15	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM				
H 14,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING				
H 19,30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ZUMBA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ZUMBA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ZUMBA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ZUMBA				
H 20,15	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> DUATHLON	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> DUATHLON	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> DUATHLON	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> DUATHLON				
GIOVEDI'	01/03/2012	08/03/2012	15/03/2012	22/03/2012			29/03/2012	
H 10,45**	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	
H 13,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> NUOTO GUIDATO	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> NUOTO GUIDATO	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> NUOTO GUIDATO	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> NUOTO GUIDATO			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> NUOTO GUIDATO	
H 13,15	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	
H 15,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING			
H 17,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING			
H 17,30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIP HOP	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIP HOP	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIP HOP	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIP HOP	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIP HOP			
H 18,30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LAMBAEROBICA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LAMBAEROBICA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LAMBAEROBICA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LAMBAEROBICA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LAMBAEROBICA			
H 19,30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> CAPOEIRA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> CAPOEIRA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> CAPOEIRA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> CAPOEIRA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> CAPOEIRA			
H 19,30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM			
H 20,15	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE			
VENERDI'	02/03/2012	09/03/2012	16/03/2012	23/03/2012	26/03/2012			
H 10,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM			
H 10,45	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE			
H 11,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING			
H 13,15	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM			
H 14,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BODY BUILDING			
H 18,45**	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM			
H 19,30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDROBYKE			
SABATO	03/03/2012	10/03/2012	17/03/2012	24/03/2012	31/03/2012			
H 09,30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ACQUAGYM			
H 10,30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDRO BIKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDRO BIKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDRO BIKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIDRO BIKE			
H 15,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LAMBAEROBICA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LAMBAEROBICA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LAMBAEROBICA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LAMBAEROBICA			
H 16,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIP HOP	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIP HOP	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIP HOP	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> HIP HOP			
H 17,00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> CAPOEIRA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> CAPOEIRA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> CAPOEIRA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> CAPOEIRA			

in asterisco (**) le lezioni in acqua alta (vasca agonistica)