



CORSI GIUGNO E LUGLIO

CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI

ACQUATICITÀ NEONATALE dal 31/05 al 31/07 40 min

MARTEDÌ e VENERDÌ 16:30 17:10

VENERDÌ 09:30 10:10

SABATO 8:50 9:30 10:10 10:50 11:30

NUOTO BAMBINI dal 31/05 al 31/07 50 min

LUN MER GIO 16:30 17:20 **VEN** 17:20

IDROKINESITERAPIA 45 minuti

GIOVEDÌ 10:15 **VENERDÌ** 18:15

GESTANTI

MER 10:15 **VEN** 18:45

NUOTO ADULTI

dal 31/05 al 31/07

LUNEDÌ 10:15

MARTEDÌ 18:45 19:30

CORSO GIUGNO - LUGLIO

Per tutte le attività è necessaria la prenotazione e il rispetto delle norme anti Covid-19

Non sono previsti recuperi per lezioni perse

IL SUPPORTO DEL BIOLOGO NUTRIZIONISTA

I giusti consigli dello specialista per affrontare al meglio la vita di tutti i giorni. Nessuna pozione magica, ma un piano alimentare costruito attorno a te.



ACQUAFITNESS

dal 31/05 al 31/07

45 minuti

LUN	13:00	acqua gym
	13:45	acqua gym
	19:00	acqua gym
	19:45	acqua bike
	20:30	acqua gym

MAR	09:30	acqua gym
	09:30	acqua gym
GIO	19:00	acqua training
	19:45	acquabike

MER	13:00	acqua bike
	19:00	acqua gym
	19:45	acqua training

VEN	13:00	acqua training
	13:45	acqua gym
SAB	12:15	acqua gym

SMALL TEAM

1 istruttore 4 corsisti
a ciascuno il proprio allenamento

MARTEDÌ 10:15

CORSI OUTDOOR in giardino

MARTEDÌ 8:30 total body

GIOVEDÌ 8:30 pilates

Per tutte le attività (nuoto libero escluso)
è obbligatorio il certificato medico

La programmazione dei corsi potrà subire variazioni

Tutti i corsi sono regolamentati come da regolamento sottoscritto all'iscrizione e dalle integrazioni anti Covid

NUOTO LIBERO con SOLARIUM
su prenotazione
uso della vasca fino alle 16:30

GIORNALIERO da LUN a VEN 9:00-17:00

MATTINIERO da LUN a VEN 9:00-12:30

PAUSA PRANZO MAR e GIO 12:00-14:00

POMERIDIANO da LUN a VEN 12:30-17:00

CORSIE NUOTATORI su prenotazione

VENERDÌ 19:30-20:30

ACQUA VITALIZZATA CON METODO GRANDER

nessun elemento chimico aggiunto, maggiore garanzia di igiene e pulizia



RIATTIVAZIONE POST COVID

Programma individualizzato, motorio o riabilitativo, per tutti coloro che sono stati affetti da Covid-19. Una equipe di specialisti pronti ad aiutarti per tornare alla vita di sempre.