BLU FIT
BENESSERE IN MOVIMENTO

PISCINA: CORSI ADULTI

FINO AL 7 AGOSTO 2021
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

NUOTO LIBERO

LUNEDÌ	11:40 - 12:40
MARTEDÌ	20:00 - 21:00
MERCOLEDÌ	11:30 - 12:30 20:00 - 21:00
GIOVEDÌ	11:40 - 12:40
VENERDÌ	11:30 - 12:30

NUOTO ADULTI

GIOVEDÌ	19:00

PERCORSO GESTANTI

LUNEDÌ	18:00
GIOVEDÌ	10:40

GINNASTICA IDRICA

LUNEDÌ	10:00

ACQUAFITNESS

MARTEDÌ	18:10	acqua gym	**VENERDÌ**	09:00	acqua gym
	20:00	acqua bike			
MERCOLEDÌ	09:00	acqua gym	**SABATO**	12:30	acqua gym
	20:00	acqua bike			

I CIRCUITI

LUNEDÌ	19:00	swim4runner	**MERCOLEDÌ**	19:00	acqua training
MARTEDÌ	09:50	acqua training	**VENERDÌ**	09:50	circolazione e gambe sane
	19:00	circolazione e gambe sane			

MASSOTERAPIA E OSTEOPATIA
AL TUO FIANCO

Nei casi di tensioni muscolari, disfunzioni posturali, lombalgie e cervicalgie: trattamenti manuali, massaggi decontratturanti e rilassanti per alleviare i dolori e sbloccare le articolazioni

BLU FIT
BENESSERE IN MOVIMENTO

SMALL TEAM
• ACQUA • TERRA

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	7:30 - 9:30 **palestra**	7:00 - 9:00 **palestra**			8:30 - 10:30 **palestra**
				11:00 - 12:00 **palestra**	
				11:30 - 12:20 **piscina**	
18:00 - 20:00 **palestra**		18:45 - 19:45 **palestra**			

ORARI LUGLIO | PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

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.

NBA NUOTO BERGAMO ALTA

BLU FIT REDONA | www.blu-fit.it
via Gusmini 3A - BG - Tel. 035 5295306 - redona@blu-fit.it

BLU FIT
BENESSERE IN MOVIMENTO

PALESTRA
CORSI DI GRUPPO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
	9:30 **gin. vertebrale**			
	18:20 **total body**		18:20 **total body**	
	19:20 **pilates base**		19:20 **pilates intermedio**	
20:00 **slim fit**				

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
L'ATTIVAZIONE DEI CORSI È SUBORDINATA
AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI

Tutte le lezioni sono su prenotazione e al momento della prenotazione la lezione si considera confermata e scalata dal pacchetto sottoscritto se non disdetta secondo i termini previsti dal Regolamento.

L'attivazione dei corsi di acqua e di terra è subordinata al raggiungimento del **numero minimo di iscritti**.

Per tutte le attività **è richiesto il certificato medico** in corso di validità. La mancata presentazione comporta l'impossibilità di partecipazione ai corsi stessi.

Per i corsi ESTIVI non sono previsti recuperi.

BLU FIT
BENESSERE IN MOVIMENTO

CORSI BABY E BAMBINI

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
					08:50 **baby e bambini**
					09:30 **baby e bambini**
			10:00 **baby**		10:10 **baby e bambini**
			10:40 **baby**		10:50 **baby e bambini**
15:50 **baby**			15:50 **baby**		11:30 **baby e bambini**
16:30 **baby e bambini**		16:30 **bambini**	16:30 **baby e bambini**		
17:20 **baby e bambini**		17:20 **bambini**	17:20 **baby e bambini**		
18:10 **bambini e teenager**		18:10 **bambini e teenager**	18:10 **bambini e teenager**		
			19:00 **teenager**		

DAL 14 GIUGNO AL 7 AGOSTO

PER I NEONATI È NECESSARIO:
PANNOLINO ACQUATICO E COSTUME CONTENITIVO

DURATA LEZIONI NUOTO BAMBINI: 50' (40' SABATO MATTINA)
DURATA LEZIONI CORSI ACQUATICITÀ: 40'

I BAMBINI DAI 7 ANNI ENTRANO SOLI NEGLI SPOGLIATOI
SI CONSIGLIA DI ARRIVARE INDOSSANDO GIÀ IL COSTUME
E DI CAMBIARSI VELOCEMENTE DOPO IL CORSO

NBA
NUOTO BERGAMO ALTA

BLU FIT REDONA | www.blu-fit.it
via Gusmini 3A - BG - Tel. 035 5295306 - redona@blu-fit.it