



CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI

ACQUATICITÀ NEONATALE dal 11/09 al 28/11 40 min

MARTEDÌ 15:10

GIOVEDÌ 15:50

VENERDÌ 9:45 10:30

SABATO 8:50 9:30 10:10 10:50 11:30 13:50

DOMENICA 9:00 9:40 10:20 11:00

NUOTO BAMBINI dal 13/09 al 29/01 50 min

LUN a VEN 16:40 17:30

SAB 14:30 15:30 16:20 17:10

MAR e GIO anche 15:50

LUN MER GIO anche 18:20

TEENAGER 50 min

MARTEDÌ 18:20

NUOTO ADULTI 50 min

dal 06/09 al 27/11

LUNEDÌ 08:50 09:40

MARTEDÌ 19:10 20:00

VENERDÌ 8:45 19:10 20:00

SABATO 18:00

Tutti i corsi sono regolamentati come da regolamento sottoscritto all'iscrizione e secondo le **norme anti Covid** emanate dalle autorità competenti.

Ingresso con GREEN PASS

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

La programmazione dei corsi potrà subire variazioni

PSICOMOTRICISTA

Per tutti i bambini con bisogni speciali,
il supporto del professionista con
percorsi acquatici personalizzati

BIOLOGO NUTRIZIONISTA

I giusti consigli dello specialista per
affrontare al meglio la vita di tutti i
giorni.



ACQUAFITNESS			dal 06/09 al 27/11		45 minuti	
LUN	10:30	acqua gym	MAR	09:00	acqua gym	
	13:00	acqua gym		09:45	ginnastica idrica	
	14:30	acqua gym	GIO	09:00	acqua training	
				09:45	acqua gym	
				13:00	acqua gym	
				13:45	acqua gym	
				19:15	acqua gym	
20:05	acqua bike					
20:50	acqua gym	19:15		acqua training		
MER	13:00	acqua bike		20:05	acquabike	
	19:15	acqua gym	VEN	13:10	acqua training	
				14:00	acqua gym	
	20:05	acqua training	SAB	12:15	acqua gym	

SMALL TEAM	
1 istruttore 4 corsisti a ciascuno il proprio allenamento	
LUNEDÌ	11:15

IDROKINESITERAPIA		45 minuti
MARTEDÌ	GIOVEDÌ	10:30
VENERDÌ		18:25

GESTANTI		45 min
MARTEDÌ	14:30	VENERDÌ 11:10

NUOTO LIBERO		prenotazione obbligatoria
LUNEDÌ	dalle 11:15 alle 13:00	
MARTEDÌ	dalle 11:15 alle 14:00	
MERCOLEDÌ	dalle 12:00 alle 13:00	
GIOVEDÌ	dalle 11:15 alle 13:00	
VENERDÌ	dalle 12:00 alle 13:00	
SABATO	dalle 13:00 alle 14:00	

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 vogliono tornare attivi dopo l'infezione da Covid-19

INTERVENTI RIABILITATIVI

Il supporto del fisioterapista nella rieducazione motoria post operatoria o traumatica e per la prevenzione osteo articolare