

NUOTO LIBERO		NUOTO ADULTI	
LUNEDÌ	11:40 - 12:40	MERCOLEDÌ	10:50
MERCOLEDÌ	11:40 - 12:40 20:00 - 21:00	VENERDÌ	19:00 19:50
GIOVEDÌ	11:40 - 12:40 20:00 - 21:00	IDROKINESI TERAPIA	
		MARTEDÌ	10:40
		PERCORSO GESTANTI	
		LUNEDÌ	18:00
		MARTEDÌ	13:00

ACQUAFITNESS					
LUNEDÌ	13:00	acqua gym	GIOVEDÌ	20:00	acqua bike
MARTEDÌ	09:00	acqua gym	VENERDÌ	09:00	acquagym
	18:10	acqua gym		13:00	acqua bike
	20:00	acqua bike			
MERCOLEDÌ	09:00	acqua gym	SABATO	12:30	acqua gym
	19:00	acqua gym			
	20:00	acqua bike			

I CIRCUITI					
LUNEDÌ	19:00	swim4runner	MERCOLEDÌ	18:10	acqua training
	20:00	swim4runner			
MARTEDÌ	09:50	acqua training	GIOVEDÌ	19:00	acqua training
	13:15	acqua+terra tr.			
	19:00	circolazione e gambe sane	VENERDÌ	09:50	circolazione e gambe sane

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

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	7:30 - 9:30 Training	7:00 - 9:00 Training			8:30 - 10:30 Training
10:00 - 12:00 Training	11:30 - 12:20 Training	12:45 - 14:30 Rieducativo		11:30 - 12:20 Training	
	17:20 - 18:10 Young			18:45 - 20:30 Rieducativo	
17:00 - 20:00 Training		17:30 - 19:30 Training		19:00 - 20:00 Training	

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

ACQUA **TERRA**

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 per il mantenimento del tuo peso forma

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

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
9:00 pilates	9:30 ginnastica vertebrale	09:00 total body		
		10:00 pilates	10:45 riattiva	
	13:15 acqua + terra training	13:00 tabata		
			17:20 total body	
	18:20 total body		18:20 total body	18:15 slim fit (jump rope)
	19:20 pilates base		19:20 pilates intermedio	
20:00 slim fit	20:20 hatha-yoga		20:20 ginnastica vertebrale	

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

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

INFO CORSI DI GRUPPO TERRA E ACQUA

Tutte le lezioni sono su prenotazione. Al momento della prenotazione la lezione si considera confermata (salvo diversa comunicazione della segreteria) 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 e il programma orario potrà subire variazioni.

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

NON SONO PREVISTI RECUPERI DELLE LEZIONI PERSE

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

PER I NEONATI È NECESSARIO: PANNOLINO ACQUATICO E COSTUME CONTENITIVO
DURATA LEZIONI BAMBINI: 50' (40' SABATO MATTINA) - BABY : 40'

DAI 7 ANNI ENTRANO SOLI NEGLI SPOGLIATOI

SI CHIEDE DI ARRIVARE INDOSSANDO GIÀ IL COSTUME E DI CAMBIARSI VELOCEMENTE
DOPO IL CORSO

DURANTE I CORSI BABY. L'ADULTO IN ACQUA DEVE INDOSSARE LA MASCHERINA

SPORT TEENAGER

SMALL TEAM PALESTRA

MARTEDÌ 17:20

CORSI NUOTO

GIO 18:10 | VEN 19:00

ACQUA + TERRA TRAINING

VENERDÌ 17:40