

NUOTO LIBERO		NUOTO ADULTI	
<b>LUNEDì</b>	11:40 - 12:40	<b>MERCOLEDì</b>	10:50
<b>MARTEDì</b>	20:00 - 21:00	<b>VENERDì</b>	19:00 19:50
<b>MERCOLEDì</b>	11:40 - 12:40 20:00 - 21:00	<b>IDROKINESI TERAPIA</b>	
<b>GIOVEDì</b>	11:40 - 12:40 20:00 - 21:00	<b>MARTEDì</b>	10:40

GINNASTICA IDRICA	
<b>LUNEDì</b>	09:50

PERCORSO GESTANTI	
<b>LUNEDì</b>	18:00
<b>MARTEDì</b>	13:00

ACQUAFITNESS					
<b>LUNEDì</b>	13:00	acqua gym	<b>GIOVEDì</b>	20:00	acqua bike
<b>MARTEDì</b>	09:00 18:10 20:00	acqua gym acqua gym acqua bike	<b>VENERDì</b>	09:00 13:00	acquagym acqua bike
<b>MERCOLEDì</b>	09:00 19:00 20:00	acqua gym acqua gym acqua bike	<b>SABATO</b>	12:30	acqua gym

I CIRCUITI					
<b>LUNEDì</b>	19:00 20:00	swim4runner swim4runner	<b>MERCOLEDì</b>	18:10	acqua training
<b>MARTEDì</b>	09:50 19:00	acqua training gambe sane	<b>GIOVEDì</b>	19:00 13:00	acqua training acqua+terra tr.
			<b>VENERDì</b>	09:50	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
	7:00 - 9:30 <b>Training</b>	7:00 - 9:00 <b>Training</b>			8:30 - 10:30 <b>Training</b>
11:00 - 12:00 <b>Training</b>	11:30 - 12:20 <b>Training</b>	12:45 - 14:30 <b>Rieducativo</b>		11:30 - 12:20 <b>Training</b>	
	17:20 - 18:10 <b>Young</b>			18:45 - 20:30 <b>Rieducativo</b>	
17:00 - 20:00 <b>Training</b>		17:30 - 19:30 <b>Training</b>		19:00 - 20:00 <b>Training</b>	

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	9:30 postural training	
10:00 pilates posturale		10:00 pilates	10:45 riattiva	
	13:00 tabata		13:00 acqua + terra training	
			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  
CORSI NUOTO  
ACQUA + TERRA TRAINING**

MARTEDÌ 17:20  
GIO 18:10 | VEN 19:00  
VENERDÌ 17:40