BLUFIT
BENESSERE IN MOVIMENTO

Piscina Tennis Club Bergamo

CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI

ACQUATICITÀ NEONATALE	dal 30/11 al 27/02	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**	14:40	15:30	16:20 17:10
MAR e **GIO**	anche 15:50		**LUN MER GIO VEN**	anche 18:20		

TEENAGER	50 min
MARTEDì	18:20

NUOTO ADULTI	50 min		
dal 29/11 al 26/02			
LUNEDì	08:50	09:40	
MARTEDì	19:10	20:00	
VENERDì	8:45	19:10	20:00
SABATO	18:00		

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 secondo le **norme anti Covid emanate dalle autorità competenti.**

Ingresso con GREEN PASS

PSICOMOTRICISTA
Per tutti i bambini con bissogni 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 29/11 al 26/02 — 45 minuti

LUN	10:30	acqua gym
	13:00	acqua gym
	14:15	acqua gym
	19:15	acqua gym
	20:05	acqua bike
	20:50	acqua gym
MER	13:00	acqua bike
	19:15	acqua gym
	20:05	acqua training
MAR	09:45	ginnastica idrica
GIO	09:00	acqua training
	09:45	acqua gym
	13:00	acqua gym
	13:45	acqua gym
	19:15	acqua training
	20:05	acquabike
VEN	13:10	acqua training
	14:00	acqua gym
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 15:00
MERCOLEDÌ	dalle 10:30 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

BLU FIT
BENESSERE IN MOVIMENTO

BLU FIT Tennis Club Bergamo
Via Crocefisso I BG - Tel. 320 2238714
Email: piscinatennis@blu-fit.it
www.blu-fit.it

NBA NUOTO BERGAMO ALTA

segui Blu Fit su