

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

GINNASTICA IDRICA	
LUNEDì	09:50

PERCORSO GESTANTI	
LUNEDì	18:00
MARTEDì	13:00

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

I CIRCUITI					
LUNEDì	19:00 20:00	swim4runner swim4runner	MERCOLEDì	18:10	acqua training
MARTEDì	09:50 19:00	acqua training gambe sane	GIOVEDì	19:00	acqua training
			VENERDì	09:50	gambe sane

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

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

PISCINA **PALESTRA**

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

IL SUPPORTO DELLO PSICOMOTRICISTA

Un percorso specifico per tutti i bambini con bisogni speciali attraverso la sperimentazione motoria acquatica

INTERVENTI RIABILITATIVI

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

PALESTRA CORSI DI GRUPPO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
9:00 pilates	9:30 ginnastica vertebrale	09:00 total body	9:30 ginnastica vertebrale	
10:00 pilates posturale		10:00 pilates	10:45 riattiva	
13:00 tabata		13:00 total body		
			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

CORSI BABY E BAMBINI

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**

**CORSI NUOTO
ACQUA + TERRA TRAINING**

GIO 18:10 | VEN 19:00
VENERDÌ 17:40