



CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI

ACQUATICITÀ NEONATALE dal 1/03 al 5/06 40 min

**MARTEDÌ** 15:10

**GIOVEDÌ** 15:50

**VENERDÌ** 9:50 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 31/01 al 4/06 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 1/03 al 4/06

**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**

## FISIOTERAPISTA

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

## BIOLOGO NUTRIZIONISTA

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



ACQUAFITNESS			dal 1/03 al 4/06		45 minuti	
<b>LUN</b>	10:30	acqua gym	<b>MAR</b>	09:45	ginnastica idrica	
	13:00	acqua gym		<b>GIO</b>	09:00	acqua training
	14:15	acqua gym			09:45	acqua gym
	19:15	acqua gym			13:00	acqua gym
	20:05	acqua bike			13:45	acqua gym
	20:50	acqua gym			19:15	acqua training
<b>MER</b>	13:00	acqua bike	20:05		acquabike	
	19:15	acqua gym	<b>VEN</b>	13:10	acqua training	
	20:05	acqua training		14:00	acqua gym	
		<b>SAB</b>	12:15	acqua gym		

SMALL TEAM	
1 istruttore 4 corsisti a ciascuno il proprio allenamento	
<b>LUNEDÌ</b>	11:15

IDROKINESITERAPIA		45 minuti
<b>MARTEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	10:30
<b>VENERDÌ</b>		18:25

GESTANTI		45 min
<b>MARTEDÌ</b>	14:30	<b>VENERDÌ</b> 11:10

NUOTO LIBERO		prenotazione obbligatoria
<b>LUNEDÌ</b>	dalle 11:15 alle 13:00	
<b>MARTEDÌ</b>	dalle 11:15 alle 15:00	
<b>MERCOLEDÌ</b>	dalle 10:30 alle 13:00	
<b>GIOVEDÌ</b>	dalle 11:15 alle 13:00	
<b>VENERDÌ</b>	dalle 12:00 alle 13:00	
<b>SABATO</b>	dalle 13:00 alle 14:00	

ACQUA VITALIZZATA CON METODO GRANDER  
nessun elemento chimico aggiunto, maggiore garanzia di igiene e pulizia



**CORSI ESTIVI**  
Anche nei mesi più caldi:  
corsi per bambini e adulti,  
percorso gestanti e  
nuoto libero

**SOLARIUM ESTIVO**  
Un angolo di relax  
alle porte della città  
con lettini prendisole e  
ombrelloni a bordi vasca



**BLU FIT Tennis Club Bergamo**

Via Crocefisso I BG - Tel. 320 2238714  
Email: piscinatennis@blu-fit.it

[www.blu-fit.it](http://www.blu-fit.it)



segui Blu Fit su

