

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
7:00 - 8:00 Training	7:30 - 9:30 Training				8:30 - 09:30 Training
11:00 - 12:00 Training	11:30 - 12:20 Training	12:45 - 14:30 Rieducativo		11:30 - 12:20 Training	
			19:00 - 19:45 Rieducativo		
18:00 - 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

LA MASSOTERAPIA AL TUO FIANCO

Nei casi di tensioni muscolari, lombalgie e cervicalgie, ristagni di liquidi: trattamenti manuali, massaggi decontratturanti e rilassanti, linfodrenanti e anticellulite

NUOTO LIBERO	
LUNEDÌ	11:40 - 12:40
MARTEDÌ	20:00 - 21:00
MERCOLEDÌ	19:00 - 21:00
GIOVEDÌ	11:20 - 13:20

ESTATE 2022
GIUGNO | LUGLIO

ACQUAFITNESS		
MARTEDÌ	09:00	acqua gym
	18:10	acqua gym
	20:00	acqua bike
MERCOLEDÌ	19:00	acqua gym
	20:00	acqua bike
VENERDÌ	09:00	acquagym
	13:00	acqua bike

IDROKINESI TERAPIA	
MARTEDÌ	10:40

PERCORSO GESTANTI	
LUNEDÌ	18:00
MARTEDÌ	13:00

GINNASTICA IDRICA	
LUNEDÌ	09:50

I CIRCUITI					
LUNEDÌ	19:00	swim4runner	MERCOLEDÌ	18:10	acqua training
MARTEDÌ	09:50	acqua training	VENERDÌ	09:50	gambe sane
	19:00	gambe sane			

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
			ESTATE 2022 LUGLIO	
	9:30 ginnastica vertebrale			
13:00 total body				
			18:20 total body	
		19:30 tabata	19:20 pilates intermedio	19:30 tabata

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
					08:50 baby e bambini
			10:00 baby		09:30 baby e bambini
			10:40 baby		10:10 baby e bambini
					10:50 baby e bambini
					11:30 baby e bambini
15:40 baby e bambini		15:40 baby e bambini	15:40 baby e bambini		
16:30 baby e bambini	16:30 bambini	16:30 baby e bambini	16:30 baby e bambini		
17:20 baby e bambini	17:20 bambini	17:20 baby e bambini	17:20 baby e bambini		
18:10 bambini			18:10 bambini		

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

I BAMBINI DAI 7 ANNI COMPIUTI ENTRANO SOLI NEGLI SPOGLIATOI

NON SONO PREVISTI RECUPERI PER LE LEZIONI PERSE