



CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI



ACQUATICITÀ NEONATALE dal 13/09 al 22/12 40 min

MARTEDÌ 15:10

VENERDÌ 9:50 10:30

SABATO 8:50 9:30 10:10 10:50 11:30

DOMENICA 9:00 9:40 10:20 11:00

NUOTO BAMBINI dal 12/09 al 31/01 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 12/09 al 30/11

LUNEDÌ 08:50 09:40

MARTEDÌ 19:10 20:00

VENERDÌ 8:50 19:10 20:00

SABATO 18:00

La programmazione dei corsi potrà subire variazioni

**Per tutte le attività (nuoto libero escluso)
è obbligatorio il certificato medico in corso di validità**

**Tutti i corsi seguono le norme
del regolamento sottoscritto
all'iscrizione
e le eventuali norme sanitarie
emanate dalle autorità
competenti.**

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 12/09 al 30/11

45 minuti

LUN

10:30 acqua gym
13:00 acqua gym
14:00 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

09:00 gambe sane
09:50 ginnastica idrica

GIO

09:00 acqua gym
09:50 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

Allenamenti personalizzati in gruppi da 4

LUNEDÌ **MARTEDÌ** 11:15

IDROKINESI

45 minuti

MARTEDÌ **GIOVEDÌ** 10:40

MARTEDÌ **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 11:30 alle 15:00

MERCOLEDÌ dalle 11:00 alle 13:00

GIOVEDÌ dalle 11:30 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

nuovo corso

GAMBE SANE

SPRUTTARE LE PROPRIETÀ DELL'ACQUA,
IL SUO EFFETTO MASSAGGIANTE, DRENANTE E
TONIFICANTE CON LAVORI A CORPO LIBERO, STEP,
CAVIGLIERE, TAPIS ROULANT, JUMP E ACQUA BIKE.