

NUOTO LIBERO		NUOTO ADULTI	
<b>LUNEDÌ</b>	11:10 - 13:10	<b>VENERDÌ</b>	19:00 - 19:50
<b>MARTEDÌ</b>	20:00 - 21:00	<b>IDROKINESI</b>	
<b>MERCOLEDÌ</b>	11:40 - 12:40 20:00 - 21:00		
<b>GIOVEDÌ</b>	11:30 - 13:30 20:00 - 21:00	<b>MARTEDÌ</b>	10:40
<b>GINNASTICA IDRICA</b>		<b>PERCORSO GESTANTI</b>	
<b>GIOVEDÌ</b>	09:50	<b>LUNEDÌ</b>	18:00
		<b>GIOVEDÌ</b>	13:30

ACQUAFITNESS			
<b>LUNEDÌ</b>	13:15	acqua gym	<b>GIOVEDÌ</b>
			9:00 acqua gym
	09:00	acqua gym	20:00 acqua bike
<b>MARTEDÌ</b>	18:10	acqua gym	<b>VENERDÌ</b>
	20:00	acqua bike	
			9:00 acquagym
			13:00 acqua bike
<b>MERCOLEDÌ</b>	19:00	acqua gym	<b>SABATO</b>
	20:00	acqua bike	
			12:30 acqua gym

I CIRCUITI			
<b>LUNEDÌ</b>	19:00	acqua run	<b>MERCOLEDÌ</b>
	20:00	acqua run	
			18:10 acqua training
<b>MARTEDÌ</b>	09:50	acqua training	<b>GIOVEDÌ</b>
	19:00	gambe sane	19:00 acqua training
			<b>VENERDÌ</b>
			09:50 gambe sane

## INTERVENTI RIABILITATIVI ACQUA E TERRA

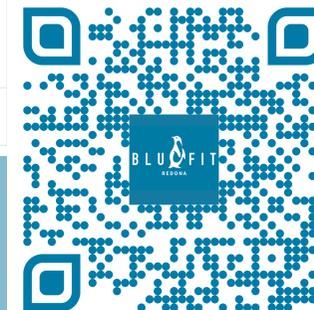
Il supporto del fisioterapista nella rieducazione motoria post operatoria o traumatica e per la prevenzione osteo-articolare



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	7:00 - 9:30 <b>PALESTRA</b>	7:00 - 8:00 <b>PALESTRA</b>	7:00 - 9:30 <b>PALESTRA</b>		9:00 - 10:00 <b>PALESTRA</b>
10:50 - 11:50 <b>PALESTRA</b>	11:30 - 12:20 <b>PISCINA</b>	11:00 - 12:00 <b>PALESTRA</b>		11:30 - 12:20 <b>PISCINA</b>	
	12:00-14:00 <b>PALESTRA</b>	12:45 - 13:45 <b>RIEDUCATIVO</b>	12:00-14:00 <b>PALESTRA</b>		
				18:30 - 20:30 <b>RIEDUCATIVO</b>	
17:00 - 20:00 <b>PALESTRA</b>		17:00 - 21:00 <b>PALESTRA</b>			

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA IN SEGRETERIA  
O INQUADRA IL QR CODE PER ACCEDERE  
ALL'AREA PERSONALE DEL SITO

[WWW.BLU-FIT.IT](http://WWW.BLU-FIT.IT) SEZIONE DI REDONA



## 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

# PALESTRA CORSI DI GRUPPO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
		8:00 total body base			
9:00 pilates	9:30 ginnastica vertebrale	9:00 pilates	10:00 total body		
09:50 gag		10:00 postural training	10:50 metabolic interval training	10:40 riattiva	10:00 metabolic interval training
13:00 tabata		13:00 total body			
			17:30 metabolic interval training		
	18:20 total body		18:20 total body	18:00 stretching	
20:00 tabata	19:20 pilates base		19:20 pilates intermedio	18:50 gag	
	20:20 hatha-yoga		20:20 pilates	19:40 tabata	

## 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
09:50 baby					09:30 baby e bambini	09:40 baby
10:30 baby					10:10 baby e bambini	10:20 baby
					10:50 baby e bambini	11:00 baby
					11:30 baby e bambini	
15:40 baby e bambini		15:40 bambini	15:40 bambini	15:40 baby e bambini	14:20 baby	
16:30 baby e bambini	16:30 bambini	16:30 bambini	16:30 bambini	16:30 baby e bambini	15:00 baby e bambini	
17:20 baby e bambini	17:20 bambini	17:20 bambini	17:20 bambini	17:20 baby e bambini	15:40 baby e bambini	
18:10 bambini			18:10 bambini	18:10 bambini	16:20 baby e bambini	
PER I NEONATI È NECESSARIO: PANNOLINO ACQUATICO E COSTUME CONTENITIVO DURATA LEZIONI BAMBINI: 50' (40' SABATO) - BABY : 40' DAI 7 ANNI ENTRANO SOLI NEGLI SPOGLIATOI SI CHIEDE DI ARRIVARE INDOSSANDO GIÀ IL COSTUME E DI CAMBIARSI VELOCEMENTE DOPO IL CORSO					19:00 teenager	17:00 baby e bambini
						17:40 baby e bambini

**SPORT  
TEENAGER**

**PALESTRA  
ACQUA+TERRA**

MARTEDÌ 17:30  
VENERDÌ 17:30