



CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI

ACQUATICITÀ NEONATALE dal 13/09 al 22/12 40 min					
MARTEDÌ	15:10				
VENERDÌ	MERCOLEDÌ	09:50 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 11:15 **GIOVEDÌ** 11:30

IDROKINESI

45 minuti

MARTEDÌ **GIOVEDÌ** 10:40**MARTEDÌ** **VENERDÌ** 18:25

GESTANTI

45 min

MARTEDÌ 14:30 **VENERDÌ** 11:10NUOTO 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

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



BLU FIT Tennis Club Bergamo

Via Crocefisso I BG - Tel. 320 2238714

Email: piscinatennis@blu-fit.it

www.blu-fit.it

segui Blu Fit su