



CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI

ACQUATICITÀ NEONATALE dal 10/01 al 28/02 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 01/02 al 03/06 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 01/12 al 28/02

LUNEDÌ 08:50 09:40

MARTEDÌ 19:10 20:00

VENERDÌ 8:50 19:10 20:00

SABATO 18:00

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

La programmazione dei corsi potrà subire variazioni

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

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 01/12 al 28/02

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
VEN	20:05	acquabike
	13:10	acqua training
SAB	14:00	acqua gym
	12:15	acqua gym

SMALL TEAM

Allenamenti personalizzati in gruppi da 4

LUNEDÌ 11:15 **GIOVEDÌ** 11:30

IDROKINESI

45 minuti

MARTEDÌ 10:40 11:25 **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

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.