



## CORSI GIUGNO E LUGLIO

<b>ACQUATICITÀ NEONATALE</b> dal 05/06 al 29/07 40 min				
<b>MARTEDÌ</b>	16:30	17:10	<b>MERCOLEDÌ</b>	09:30
<b>VENERDÌ</b>	09:30	10:10	16:30	17:10
<b>SABATO</b>	08:50	09:30	10:10	10:50 11:30
<b>NUOTO BAMBINI</b> dal 05/06 al 29/07 50 min				
<b>LUN MER GIO VEN</b>	16:30	17:20	18:10	
<b>IDROKINESITERAPIA</b> 45 minuti				
<b>GIOVEDÌ</b>	10:15	<b>VENERDÌ</b>	18:15	

<b>GESTANTI</b> 45 min	
<b>MER</b> 10:15	<b>MAR</b> 18:15
<b>NUOTO ADULTI</b> 50 min	
dal 05/06 al 29/07	
<b>LUNEDÌ</b>	09:30
<b>MARTEDÌ</b>	19:10 20:00
<b>VENERDÌ</b>	19:10

### CORSI GIUGNO - LUGLIO

**PER TUTTE LE ATTIVITÀ È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE**

**NON SONO PREVISTI RECUPERI DELLE LEZIONI PERSE**

Per tutte le attività (nuoto libero escluso) è **obbligatorio il certificato medico**

L'attivazione dei corsi è subordinata al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

La programmazione dei corsi potrà subire variazioni

### IL SUPPORTO DEL FISIOTERAPISTA

Per un recupero più efficace nei casi di infortuni e incidenti, operazioni chirurgiche e molte altre patologie acute e croniche.



ACQUAFITNESS			dal 5/06 al 29/07		45 minuti	
<b>LUN</b>	10:15	acqua gym	<b>GIO</b>	09:30	acqua gym	
	13:00	acqua gym		19:00	acqua training	
	14:00	acqua gym		19:45	acquabike	
	19:00	acqua gym		<b>VEN</b>	13:00	acqua training
	19:45	acqua bike			13:45	acqua gym
	20:30	acqua gym			<b>SAB</b>	12:15
<b>MER</b>	13:00	acqua bike				
	19:00	acqua gym				
	19:45	acqua training				

### SMALL TEAM

Allenamenti in piccoli gruppi.  
A ciascuno il proprio allenamento.

**LUNEDÌ** 12:00

### CORSI NUOTATORI su prenotazione

**VENERDÌ** 18:15



### NUOTO LIBERO CON SOLARIUM prenotazione obbligatoria uso della vasca fino alle 16:30

**GIORNALIERO** Da LUN a VEN  
dalle 09:00 alle 17:00

**MATTINIERO** Da LUN a VEN  
dalle 09:00 alle 13:00

**PAUSA PRANZO** MAR e GIO  
12:00 alle 14:00

**POMERIDIANO** Da LUN a VEN  
dalle 13:00 alle 17:00

## ACQUA VITALIZZATA CON METODO GRANDER

nessun elemento chimico aggiunto, maggiore garanzia di igiene e pulizia

### CORSI ESTIVI

Anche nei mesi più caldi:  
corsi per bambini e adulti,  
percorso gestanti e  
nuoto libero

### SOLARIUM ESTIVO

Un angolo di relax  
alle porte della città  
con lettini prendisole e  
ombrelloni a bordi vasca