



CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI



ACQUATICITÀ NEONATALE dal 12/09 al 20/12 40 min					
MARTEDÌ	15:10				
MERCOLEDÌ	VENERDÌ	10:00 10:40			
SABATO	8:50	9:30	10:10	10:50	11:30
DOMENICA	9:00	9:40	10:20	11:00	

NUOTO BAMBINI dal 11/09 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.

FISIOTERAPIA

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



ACQUAFITNESS

dal 11/09 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 training
	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

60 minuti

Allenamenti personalizzati in piccoli gruppi

LUNEDÌ 11:20 **GIOVEDÌ** 11:30

IDROKINESI

45 minuti

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

GESTANTI

45 min

MARTEDÌ 14:25 **VENERDÌ** 11:10NUOTO LIBERO
prenotazione obbligatoria**LUNEDÌ** dalle 11:15 alle 13:00**MARTEDÌ** dalle 11:30 alle 14:30**MERCOLEDÌ** dalle 11:30 alle 13:00**GIOVEDÌ** dalle 11:30 alle 13:00**VENERDÌ** dalle 12:00 alle 13:00**SABATO** dalle 13:00 alle 14:30

ACQUA VITALIZZATA CON METODO GRANDER

nessun elemento chimico aggiunto, maggiore garanzia di igiene e pulizia



nuovo corso

ACQUA TRAINING

GIOVEDÌ ORE 9:00

ALLENAMENTI STRUTTURATI IN CIRCUITI DI LAVORO, VARI ED EFFICACI. NON SOLO STAZIONI A CORPO LIBERO CON PICCOLI ATTREZZI, MA ANCHE ACQUABIKE, TREADMILL O JUMP