

NUOTO LIBERO		NUOTO ADULTI	
LUNEDì	12:10 - 13:10	VENERDì	19:00 - 19:50
MERCOLEDì	11:40 - 12:40	IDROKINESI	
GIOVEDì	11:40 - 13:40	MARTEDì 10:40	GIOVEDì 09:50
PERCORSO GESTANTI		GINNASTICA IDRICA	
LUNEDì	18:00	MARTEDì	13:15
VENERDì	14:15	LUNEDì	11:15
		MERCOLEDì	09:00

ACQUAFITNESS			
LUNEDì	13:15	acqua gym	GIOVEDì 9:00 acqua gym
	09:00	acqua gym	
MARTEDì	18:10	acqua gym	VENERDì 9:00 acquagym
	20:00	acqua bike	VENERDì 13:00 acqua bike
MERCOLEDì	19:00	acqua gym	SABATO 12:30 acqua gym
	20:00	acqua bike	

I CIRCUITI			
LUNEDì	19:00	acqua run	MERCOLEDì 18:10 acqua training
	20:00	acqua run	
MARTEDì	09:50	acqua training	GIOVEDì 19:00 acqua training
	19:00	gambe sane	GIOVEDì 19:50 gambe sane
			VENERDì 09:50 gambe sane

FISIOTERAPIA ACQUA E TERRA

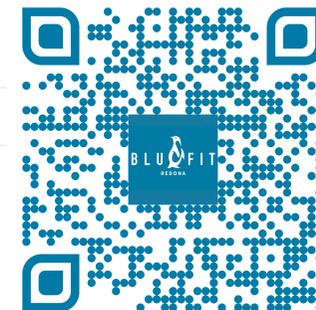
Il supporto del fisioterapista nella rieducazione motoria post operatoria e traumatica o per la prevenzione osteo-articolare



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	7:00 - 9:00 PALESTRA				08:00 - 11:00 PALESTRA
12:00 - 13:00 PALESTRA	11:30 - 12:30 PISCINA	12:00 - 13:00 PALESTRA		11:30 - 12:30 PISCINA	
	12:00-14:00 PALESTRA	12:45 - 13:45 RIEDUCATIVO	10:50-14:00 PALESTRA		
		15:30 - 16:30 PANCAFIT		16:20 - 19:00 PALESTRA	
17:00 - 20:00 PALESTRA		17:00 - 21:00 PALESTRA			

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

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

OSTEOPATIA E MASSOTERAPIA AL TUO FIANCO

Nei casi di tensioni muscolari, problemi viscerali, lombalgie e cervicalgie, ristagni di liquidi: sedute osteopatiche, trattamenti manuali e massaggi. Trattamenti per donne in gravidanza e bambini.

PALESTRA CORSI DI GRUPPO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
8:00 vinyasa yoga				
9:00 pilates	9:00 ginnastica vertebrale	9:00 pilates	08:50 ginnastica vertebrale	9:00 pilates
10:00 total body	10:00 pancafit	10:00 postural training	10:00 ginnastica di mantenimento	10:00 postural training
10:50 pancafit				11:00 pancafit
13:00 tabata		13:00 total body		13:30 power yoga
16:00 postural yoga				
	18:20 total body		18:20 total body	
20:00 postural training	19:10 pilates intermedio		19:10 pilates intermedio	19:00 gag
	20:10 pilates base		20:10 vinyasa yoga	19:50 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. Eventuali disdette devono essere comunicate 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
				15:10 baby	11:30 baby e bambini	
15:40 baby e bambini	15:40 bambini	15:40 bambini	15:40 bambini	15:50 baby	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	
				19:00 teenager	17:00 baby e bambini	
					17:40 baby e bambini	

PER I NEONATI È NECESSARIO: PANNOLINO ACQUATICO E COSTUME CONTENITIVO

DURATA LEZIONI BAMBINI: 50' (40' SABATO) - BABY : 40'

I BAMBINI DAI 7 ANNI ENTRANO SOLI NEGLI SPOGLIATOI

SI CHIEDE DI AI GENITORI DEI BABY DI COMUNICARE EVENTUALI ASSENZE AL FINE DI GESTIRE AL MEGLIO I GRUPPI