



CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI



ACQUATICITÀ NEONATALE dal 9/01 al 28/02 40 min

MARTEDÌ 15:10

MERCOLEDÌ 10:00 10:40 **VENERDÌ** 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 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 1/12 al 29/02

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 1/12 al 29/02

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 training
	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

60 minuti

Allenamenti personalizzati in piccoli gruppi

LUNEDÌ 11:20 **MAR E GIO** 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 14:00

ACQUA VITALIZZATA CON METODO GRANDER

nessun elemento chimico aggiunto, maggiore garanzia di igiene e pulizia

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