



CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI



ACQUATICITÀ NEONATALE		dal 1/03 al 7/06		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 1/02 al 7/06		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 1/03 al 7/06	
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.

GINNASTICA IN ACQUA PER OGNI ETÀ

Il supporto dello Staff Blu Fit per trovare la soluzione più adatta ad ogni esigenza personale



ACQUAFITNESS			dal 1/03 al 7/06		45 minuti	
LUN	10:30	acqua gym	MAR	09:00	gambe sane	
	13:00	acqua gym		09:50	ginnastica idrica	
	14:00	acqua gym	GIO	09:00	acqua training	
	19:15	acqua gym		09:50	acqua gym	
	20:05	acqua bike		13:00	acqua gym	
	20:50	acqua gym		13:45	acqua gym	
MER	13:00	acqua bike	19:15	acqua training		
	19:15	acqua gym	20:05	acquabike		
	20:05	acqua training	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	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	11:10

NUOTO LIBERO		prenotazione obbligatoria	
LUNEDÌ	dalle 12:20 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



BLU FIT Tennis Club Bergamo
Via Crocefisso I BG - Tel. 320 2238714
Email: piscinatennis@blu-fit.it
www.blu-fit.it



segui Blu Fit su