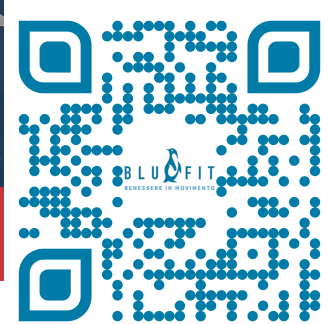




CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI



ACQUATICITÀ NEONATALE		dal 1/03 al 7/06		40 min
<b>MARTEDÌ</b>	15:10			
<b>MERCOLEDÌ</b>	10:00 10:40	<b>VENERDÌ</b>	09:50 10:30	
<b>SABATO</b>	8:50 9:30 10:10 10:50 11:30			
<b>DOMENICA</b>	9:00 9:40 10:20 11:00			
NUOTO BAMBINI		dal 1/02 al 7/06		50 min
<b>LUN a VEN</b>	16:40 17:30	<b>SAB</b>	14:40 15:30 16:20 17:10	
<b>MAR e GIO</b>	anche 15:50	<b>LUN MER GIO VEN</b>	anche 18:20	

TEENAGER	50 min
<b>MARTEDÌ</b>	18:20
NUOTO ADULTI	50 min
dal 1/03 al 7/06	
<b>LUNEDÌ</b>	08:50 09:40
<b>MARTEDÌ</b>	19:10 20:00
<b>VENERDÌ</b>	8:50 19:10 20:00
<b>SABATO</b>	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

<b>LUN</b>	10:30	acqua gym
	13:00	acqua gym
	14:00	acqua gym
	19:15	acqua gym
	20:05	acqua bike
	20:50	acqua gym
<b>MER</b>	13:00	acqua bike
	19:15	acqua gym
	20:05	acqua training

<b>MAR</b>	09:00	gambe sane
	09:50	ginnastica idrica
<b>GIO</b>	09:00	acqua training
	09:50	acqua gym
	13:00	acqua gym
	13:45	acqua gym
	19:15	acqua training
	20:05	acquabike
<b>VEN</b>	13:10	acqua training
	14:00	acqua gym
<b>SAB</b>	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