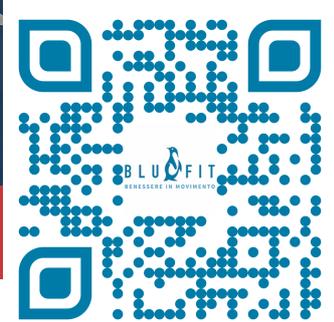




CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI



ACQUATICITÀ NEONATALE dal 10/09 al 22/12 40 min

**MARTEDÌ** 15:00

**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 9/09 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 9/09 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

**GINNASTICA IN ACQUA PER OGNI ETÀ**

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

Tutti i corsi seguono le norme  
del regolamento  
sottoscritto all'iscrizione  
e esposto presso il Centro.



## ACQUAFITNESS

dal 9/09 al 30/11

45 minuti

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

<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
<b>VEN</b>	20:05	acquabike
	13:00	acqua gym
<b>SAB</b>	13:45	acqua gym
	12:15	acqua training

## SMALL TEAM

60 minuti

Allenamenti personalizzati in piccoli gruppi

**LUNEDÌ 11:20    MARTEDÌ 11:30    GIOVEDÌ 11:30**

## IDROKINESI

45 minuti

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

## GESTANTI

45 min

**MARTEDÌ 14:10    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

NUOVI  
ORARI

LUNEDÌ ORE 13:00 | SABATO ORE 12:15

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