



CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI



ACQUATICITÀ NEONATALE		dal 4/03 al 6/06		40 min
<b>MARTEDÌ</b>	15:00			
<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 6/06		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 3/03 al 6/06	
<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 esposto presso il Centro.**

## GINNASTICA IN ACQUA PER OGNI ETÀ

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



## ACQUAFITNESS

dal 3/03 al 6/06

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

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