

CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI

CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI

ACQUATICITÀ NEONATALE dal 13/09 al 21/12 40 min

MARTEDÌ 15:00

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 13/09 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 13/09 al 22/12

LUNEDÌ 08:45 09:35

MARTEDÌ 19:10 20:00

VENERDÌ 8:45 19:10 20:00

SABATO 18:00

ACQUATICITÀ NEONATALE dal 13/09 al 21/12 40 min

MARTEDÌ 15:00

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 13/09 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 13/09 al 22/12

LUNEDÌ 08:45 09:35

MARTEDÌ 19:10 20:00

VENERDÌ 8:45 19:10 20:00

SABATO 18:00

GINNASTICA IN ACQUA PER OGNI ETÀ

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



GINNASTICA IN ACQUA PER OGNI ETÀ

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



ACQUAFITNESS		dal 13/09 al 21/12		45 minuti	
LUN	10:30	acqua gym	MAR	09:00	gambe sane
	13:00	acqua training		09:50	acqua gym
	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
MER	13:00	acqua bike		13:45	acqua gym
	19:15	acqua gym		19:15	acqua training
	20:05	acqua training		20:05	acquabike
			VEN	13:00	acqua gym
				13:45	acqua gym
			SAB	12:15	acqua training

SMALL TEAM		60 minuti
Allenamenti personalizzati in piccoli gruppi		
LUNEDÌ 11:20	MARTEDÌ 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	

ACQUAFITNESS		dal 13/09 al 21/12		45 minuti	
LUN	10:30	acqua gym	MAR	09:00	gambe sane
	13:00	acqua training		09:50	acqua gym
	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
MER	13:00	acqua bike		13:45	acqua gym
	19:15	acqua gym		19:15	acqua training
	20:05	acqua training		20:05	acquabike
			VEN	13:00	acqua gym
				13:45	acqua gym
			SAB	12:15	acqua training

SMALL TEAM		60 minuti
Allenamenti personalizzati in piccoli gruppi		
LUNEDÌ 11:20	MARTEDÌ 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



La programmazione dei corsi potrà subire variazioni

Per tutte le attività (nuoto libero escluso) è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità.

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

ACQUA VITALIZZATA CON METODO GRANDER
nessun elemento chimico aggiunto, maggiore garanzia di igiene e pulizia



La programmazione dei corsi potrà subire variazioni

Per tutte le attività (nuoto libero escluso) è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità.

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