



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

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

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

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				13:45	acqua gym
	13:00	acqua bike		19:15	acqua training
	19:15	acqua gym		20:05	acquabike
	20:05	acqua training	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.**