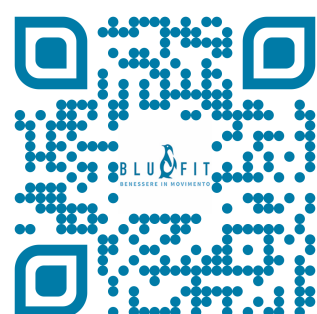




CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI



ACQUATICITÀ NEONATALE dal 28/09 al 22/12 40 min

LUNEDÌ 09:00 09:40 10:20
15:10 15:50 16:30 17:10 17:50

MERCOLEDÌ 15:10 15:50 16:30 17:10 17:50

SABATO 08:50 09:30 10:10 10:50 11:30

NUOTO BAMBINI dal 28/09 al 22/12 40 min

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ 15:10 15:50 16:30 17:10 17:50

**IL CORSO DI ACQUATICITÀ È UN MOMENTO DI GIOIA
PER IL TUO PICCOLO E UN'ESPERIENZA SERENA
PER TUTTA LA FAMIGLIA**

In generale si consiglia di abituare il bimbo al contatto con l'acqua già dai primi bagnetti e durante il corso di far entrare in acqua il genitore che ha maggior dimestichezza con l'acqua stessa così da non trasmettere inutili tensioni al bimbo.



CORSI DI GRUPPO

dal 28/09 al 23/12

45 minuti

LUN 18:30 Acqua training
19:20 Acqua gym

09:00 Acqua gym
MER 09:50 Acqua training
10:40 Ginnastica Idrica

09:00 Longevity
VEN 09:50 Ginnastica Idrica

SMALL TEAM

60 minuti

MERCOLEDÌ 18:30 19:30

VENERDÌ 10:40 11:40

GESTANTI

45 minuti

LUNEDÌ 14:20

GINNASTICA IDRICA

Ginnastica dolce e a basso impatto, adatta per ritrovare una migliore postura e mantenersi in movimento nonostante il trascorrere del tempo.

LONGEVITY

Mantenersi attivi e dinamici a qualsiasi età attraverso proposte motorie semplici ma efficaci per il miglioramento di postura, equilibrio e forza muscolare.

ACQUA GYM

Ginnastica in acqua che prevede esercizi e movimenti eseguiti prevalentemente a corpo libero o con piccoli attrezzi e a ritmo di musica.

ACQUA TRAINING

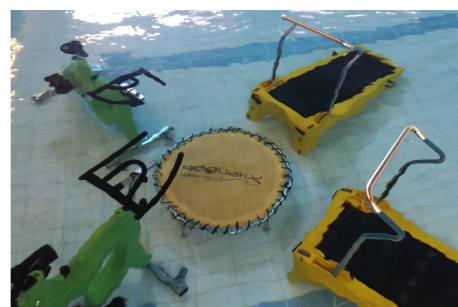
Allenamento acquatico ad effetto tonificante, adatto a migliorare tono muscolare e efficienza cardiovascolare con un programma di allenamento a circuito.

SMALL TEAM

Il servizio di personal training ma in piccoli gruppi: lavori personalizzati, obiettivi mirati, la guida costante del tuo trainer.

A CIASCUNO LA PROPRIA GINNASTICA IN ACQUA

Il supporto dello Staff Blu Fit per trovare la soluzione più adatta per te:
dall'acquafitness alla ginnastica per ogni età,
dagli small team alle sedute individuali,
dai circuiti alle lezioni a basso impatto.



La programmazione dei corsi potrà subire variazioni

Per tutte le attività è obbligatorio il certificato medico in corso di validità per attività sportiva non agonistica.

Tutti i corsi seguono le norme del regolamento sottoscritto all'iscrizione.



BLU FIT Quarenghi

Via E. Rossi 6 | BG - T. 035 0591687 - M. quarenghi@blu-fit.it

www.blu-fit.it

