



## CORSI GIUGNO E LUGLIO

<b>ACQUATICITÀ NEONATALE</b> dal 08/06 al 3/08 40 min					
<b>MARTEDÌ</b>	16:30	17:10	<b>MERCOLEDÌ</b>	09:30	
<b>VENERDÌ</b>	09:30	10:10		16:30	17:10
<b>SABATO</b>	08:50	09:30	10:10	10:50	11:30
<b>NUOTO BAMBINI</b> dal 10/06 al 02/08 50 min					
<b>LUN MER GIO VEN</b>	16:30	17:20	18:10		
<b>IDROKINESITERAPIA</b> 45 min					
<b>GIOVEDÌ</b>	10:15	<b>VENERDÌ</b>	18:15		

<b>GESTANTI</b> 45 min	
<b>MER</b> 10:15	<b>MAR</b> 18:15
<b>NUOTO ADULTI</b> 50 min	
dal 08/06 al 3/08	
<b>LUNEDÌ</b>	08:30 09:20
<b>MARTEDÌ</b>	19:00 19:50
<b>VENERDÌ</b>	19:10

### CORSI GIUGNO - LUGLIO

**PER TUTTE LE ATTIVITÀ È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE**

**NON SONO PREVISTI RECUPERI DELLE LEZIONI PERSE**

Per tutte le attività (nuoto libero escluso) è **obbligatorio il certificato medico**

L'attivazione dei corsi è subordinata al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

La programmazione dei corsi potrà subire variazioni

### GINNASTICA IN ACQUA PER OGNI ETÀ

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



ACQUAFITNESS			dal 8/06 al 3/08		45 minuti	
<b>LUN</b>	10:15	acqua gym	<b>GIO</b>	09:30	acqua gym	
	13:00	acqua gym		19:00	acqua training	
	13:45	acqua gym		19:45	acquabike	
	19:00	acqua gym		<b>VEN</b>	13:00	acqua training
	19:45	acqua bike			13:45	acqua gym
	20:30	acqua gym			<b>SAB</b>	12:15
<b>MER</b>	13:00	acqua bike				
	19:00	acqua gym				
	19:45	acqua training				

**SMALL TEAM**  
 Allenamenti in piccoli gruppi.  
 A ciascuno il proprio allenamento.

**LUNEDÌ** 12:00

**CORSI NUOTATORI** su prenotazione

**MARTEDÌ** 18:15

**CRE**  
**MULTISPORTIVO**  
 per bambini/e e ragazzi/e  
 dai 6 ai 13 anni

**EAT TENNIS** **BLU & FIT**  
 APPROPRIATO MOVIMENTO

**NUOTO LIBERO CON SOLARIUM**  
 prenotazione obbligatoria  
 uso della vasca fino alle 16:30

**GIORNALIERO** Da LUN a VEN  
 dalle 09:00 alle 17:00

**MATTINIERO** Da LUN a VEN  
 dalle 09:00 alle 13:00

**PAUSA PRANZO** MAR e GIO  
 12:00 alle 14:00

**POMERIDIANO** Da LUN a VEN  
 dalle 13:00 alle 17:00

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



**CORSI ESTIVI**

Anche nei mesi più caldi:  
 corsi per bambini e adulti,  
 percorso gestanti e  
 nuoto libero

**SOLARIUM ESTIVO**

Un angolo di relax  
 alle porte della città  
 con lettini prendisole e  
 ombrelloni a bordi vasca