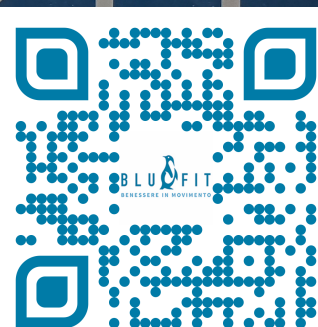




CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI



ACQUATICITÀ NEONATALE		dal 10/09 al 22/12		40 min
MARTEDÌ	15:00			
MERCOLEDÌ	10:00 10:40	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 9/09 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 2/12 al 1/03	
LUNEDÌ	08:50 09:40
MARTEDÌ	19:10 20:00
VENERDÌ	8:50 19:10 20:00
SABATO	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 02/12 al 01/03

45 minuti

LUN	10:30	acqua gym
	13:00	acqua training
	14:00	acqua gym
	19:15	acqua gym
	20:05	acqua bike

MER	13:00	acqua bike
	19:15	acqua gym
	20:05	acqua training

MAR	09:00	gambe sane
	09:50	ginnastica idrica
GIO	09:00	acqua training
	09:50	acqua gym
	13:00	acqua gym
	13:45	acqua gym
	19:15	acqua training
VEN	20:05	acquabike
	13:00	acqua gym
SAB	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 11:10NUOTO 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