

PISCINA ESTATE 2024

ORARI PARCO ESTIVO							
dal 08-06-24 al 04-09-24							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
dalle	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	
alle	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	17:30	

Ginnastica in acqua							
CORSI DAL 08/06/2024 AL 28/07/24							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AQVAGYM 9:15÷10:00			AQVAFIT 9:15÷10:00		AQVAGYM 9:15÷10:00		
						AQVATONIC 09:30÷10:15	
AQVAGYM 12:30÷13:15			AQVAFIT&GAG 12:30÷13:15		AQVAFIT 12:30÷13:15		
AQVAGYM 18:45÷19:30					AQVATONIC 18:15÷19:00		
AQVAGYM 19:30÷20:15	AQVAGYM & TONIC 19:00÷20:00	AQVAFIT 19:00÷20:00	AQVAGYM 18:45÷19:30	AQVAGYM 19:00÷19:45			
			AQVAGYM 19:30÷20:15				

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi							
CORSI DAL 08/06/2024 AL 28/07/24							
N.B. ORARI TURNISTI: Lun e Ven alle 10:00 - Lun e Gio alle 19:45							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
lun/ven 10:00÷10:45					lun/ven 10:00÷10:45		
						sabato 15:00÷15:45 sabato 15:45÷16:30	
lun/gio 17:30÷18:15 lun/gio 18:15÷19:00 lun/gio 19:00÷19:45 lun/gio 19:45÷20:30	mar/ven 17:30÷18:15	mercoledì 17:30÷18:15 mercoledì 18:15÷19:00	lun/gio 17:30÷18:15 lun/gio 18:15÷19:00	mar/ven 17:30÷18:15			

PALESTRA ESTATE 2024

Orari Palestra fino al 12/07/24 (dalle 8.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	08:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	08:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 18:00	09:00 - 12:30

Orari Palestra dal 13/07/24 al 08/09/24							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 12:30	09:00 - 12:30
	17:30 - 21:30	17:30 - 21:30	17:30 - 21:30	17:30 - 21:30	17:30 - 21:30		

Ginnastica per tutti - SALA B							
Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness							
CORSI DAL 08/06/2024 AL 12/07/24							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SPINNING 18:30÷19:30			SPINNING 18:30÷19:30		SPINNING 18:30÷19:30		
			SPINNING 19:30÷20:30				
LIGHT BOX 19:30÷20:30	KICK BOXING 19:30÷20:30	LIGHT BOX 19:30÷20:30	KICK BOXING 19:30÷20:30				

Nuoto Libero Assistito							
Vasca Grande							
dal 08-06-24 al 28-07-24							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	07:00 - 21:00	09:00 - 21:00	09:00 - 21:00	07:00 - 21:00	08:00 - 21:00	09:00 - 17:30	09:00 - 12:30
Vasca Piccola							
	09:00 - 18:00	09:00 - 18:00	09:00 - 18:00	09:00 - 18:00	09:00 - 18:00	09:00 - 17:30	09:00 - 12:30

Scuola Nuoto Bambini							
CORSI DAL 08/06/2024 AL 28/07/24							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
						09:45÷10:30	09:45÷10:30
						10:30÷11:15	
						11:15÷12:00	
				16:30÷17:15	16:30÷17:15		
	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00		

Baby							
CORSI DAL 08/06/2024 AL 28/07/24							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
						09:00÷09:45	09:00÷09:45
			15:45÷16:30				

Ginnastica per tutti - SALA A							
Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness							
CORSI DAL 08/06/2024 AL 12/07/24							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		FUNCTIONAL TONE 9:10÷10:00			FUNCTIONAL TONE 9:10÷10:00		
		FUSION PILATES 10:00÷10:50			FUSION PILATES 10:00÷10:50		
		TOTAL TONE 12:30÷13:15					
ABDOMINAL 18:00÷18:30	STRETCHING 18:00÷18:30	GAG 18:00÷18:30	ABDOMINAL 18:00÷18:30	GAG 18:00÷18:30			
PILATES 18:30÷19:15	POWER TONE 18:30÷19:15	PILATES 18:30÷19:15	POWER TONE 18:30÷19:15	STEP 18:30÷19:15			
BODY TONIC 19:15÷20:00	HATHA YOGA 19:15÷20:00	STEP 19:15÷20:00	PILATES 19:15÷20:00	AEROTONIC 19:15÷20:00			
LATINO AMERICANO 20:00÷21:30		LATINO AMERICANO 20:00÷21:30					

F L E R O



CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

DAL 04-09-2023 AL 08-09-2024
(IMPIANTO CHIUSO DAL 03-08-2024 AL 18-08-2024)
aggiornamento del 19.05.23 (sostituisce il precedente)

Orari Impianto							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	07:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	07:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 18:00	09:00 - 13:00
Orari Impianto dal 31-07-24 al 08-09-24							
	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 12:30	09:00 - 12:30
	17:30 - 21:00	17:30 - 21:00	17:30 - 21:00	17:30 - 21:00	17:30 - 21:00		

Orari Reception							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	08:45 - 21:00	08:45 - 21:00	08:45 - 21:00	08:45 - 21:00	08:45 - 21:00	08:45 - 18:00	09:00 - 12:00
Orari Reception dal 01-08-24 al 08-09-24							
	08:45 - 14:30 17:15 - 19:30	08:45 - 14:30 17:15 - 19:30	08:45 - 14:30 17:15 - 19:30	08:45 - 14:30 17:15 - 19:30	08:45 - 14:30 17:15 - 19:30	09:00 - 12:00	09:00 - 12:00

Orari Natale2023							
Le attività dei corsi saranno sospese in questo periodo, palestra, nuoto libero assistito e centro sportivo rispetteranno gli orari indicati nella tabella. (La Vasca chiude 30 minuti prima)							
24-dic-dom	25-dic-lun	26-dic-mar	27-dic-mer	28-dic-gio	29-dic-ven	30-dic-sab	
chiuso	chiuso	chiuso	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	
			17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00		
31-dic-dom	01-gen-lun	02-gen-mar	03-gen-mer	04-gen-gio	05-gen-ven	06-gen-sab	
chiuso	chiuso	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	chiuso	
		17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00		

Giorni di chiusura dell'impianto							
2023	01/11	08/12	24/12	25/12	26/12	31/12	
2024	01/01	06/01	31/03	01/04	25/04	01/05	02/06

gli Abbonamenti dei Tesserati
COMPREDONO:
scheda di allenamento e Rinnovi
GRATIS
phon e docce
GRATIS

in sala pesi e nuoto libero
NESSUNA PRENOTAZIONE

OFFERTE:

ACTION GYM SSD SRL
Via Aldo Moro, 156 - 25020 Flero (BS)
Tel. 030-5542793 - www.aqvasport.it - mail: receptionflero@aqvasport.it

PALESTRA

dal 04-09-23 al 07-06-24

SALA PESI						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	08:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 18:00	09:00 - 13:00
(dalle 8.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)						

Ginnastica per tutti						
Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	FUNCTIONAL TONE 9:10÷10:00			FUNCTIONAL TONE 9:10÷10:00		
	FUSION PILATES 10:00÷10:50			FUSION PILATES 10:00÷10:50		
	TOTAL TONE 12:30÷13:15					
			POSTURALE 17:15÷18:00			
ABDOMINAL 18:00÷18:30	STRETCHING 18:00÷18:30	GAG 18:00÷18:30	ABDOMINAL 18:00÷18:30	GAG 18:00÷18:30		
PILATES 18:30÷19:15	POWER TONE 18:30÷19:15	PILATES 18:30÷19:15	POWER TONE 18:30÷19:15	STEP 18:30÷19:15		
BODY TONIC 19:15÷20:00	HATHA YOGA 19:15÷20:00	STEP 19:15÷20:00	PILATES 19:15÷20:00	AEROTONIC 19:15÷20:00		
LATINO AMERICANO 20:00÷21:30		LATINO AMERICANO 20:00÷21:30				

Ginnastica per tutti						
Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SPINNING 18:30÷19:30		SPINNING 18:30÷19:30		SPINNING 18:30÷19:30		
		SPINNING 19:30÷20:30				
LIGHT BOX 19:30÷20:30	KICK BOXING 19:30÷20:30	LIGHT BOX 19:30÷20:30	KICK BOXING 19:30÷20:30			

[PUNTO 2i DEL REGOLAMENTO]

La Direzione ha la facoltà di sospendere, sostituire o modificare: corsi in sala, corsi in acqua, orari di apertura e chiusura sia delle aree fitness sia della piscina (nuoto assistito), che abbiano meno di 8 presenze orarie o ai corsi, con un preavviso scritto di 15 giorni esposto in Reception.

La stampa del calendario avrà validità fino all'emissione di un nuovo calendario (vedi data aggiornamento)

N.B. Spinning
sono corsi a numero chiuso con prenotazione obbligatoria.

PISCINA

dal 04-09-23 al 07-06-24

Nuoto Libero Assistito						
Vasca Grande - (dalle 7.00 alle 9.00 Lun e Gio SOLO PER ABBONATI)						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	07:00 - 16:00	08:00 - 16:00	09:00 - 17:30	09:00 - 12:30
18:15 - 21:00	18:15 - 21:00	18:15 - 21:00	18:15 - 21:00	18:15 - 21:00		
Vasca Piccola						
09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 15:45	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	12:00 - 14:45	10:30 - 12:30

Ginnastica in acqua						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AQVAGYM 9:15÷10:00		AQVAFIT 9:15÷10:00		AQVAGYM 9:15÷10:00		
					AQVATONIC 09:30÷10:15	
AQVAGYM 12:30÷13:15		AQVAFIT&GAG 12:30÷13:15		AQVAFIT 12:30÷13:15		
AQVAGYM 18:00÷18:45						
AQVAGYM 18:45÷19:30	AQVAGYM 18:15÷19:00			AQVATONIC 18:15÷19:00		
AQVAGYM 19:30÷20:15	AQVAGYM & TONIC 19:00÷19:45	AQVAFIT 19:00÷19:45	AQVAGYM 18:45÷19:30	AQVAGYM 19:00÷19:45		
			AQVAGYM 19:30÷20:15			

Allenamento Squadra Agonistica							
Orari da concordare con l'allenatore							
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
TRIATHLON							
ESORDIENTI A	16:45÷18:15	16:45÷18:15		16:45÷18:15	16:45÷18:15		
ESORDIENTI B	16:45÷18:15	16:45÷18:15		16:45÷18:15	16:45÷18:15		
PROPAGANDA			16:45÷18:15			13:45÷15:00	

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi						
N.B. ORARI TURNISTI: Lun e Ven alle 10:00 - Lun e Gio alle 19:45						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
lun/ven 10:00÷10:45				lun/ven 10:00÷10:45		
					sabato 14:15÷15:00	
					sabato 15:00÷15:45	
					sabato 15:45÷16:30	
lun/gio 16:45÷17:30	mar/ven 16:45÷17:30	mercoledì 16:45÷17:30	lun/gio 16:45÷17:30	mar/ven 16:45÷17:30		
lun/gio 17:30÷18:15	mar/ven 17:30÷18:15	mercoledì 17:30÷18:15	lun/gio 17:30÷18:15	mar/ven 17:30÷18:15		
lun/gio 18:15÷19:00		mercoledì 18:15÷19:00	lun/gio 18:15÷19:00			
lun/gio 19:00÷19:45			lun/gio 19:00÷19:45			
lun/gio 19:45÷20:30			lun/gio 19:45÷20:30			
lun/gio 20:30÷21:15			lun/gio 20:30÷21:15			

Scuola Nuoto Bambini						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:45÷10:30	09:45÷10:30
					10:30÷11:15	
					11:15÷12:00	
					14:45÷15:30	
					15:30÷16:15	
16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15		
17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00		

Baby						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:00÷09:45	09:00÷09:45
		15:45÷16:30				

Nuoto Teenagers (13-19 anni) - PERFEZIONAMENTO						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
			15:30 - 16:45			