

# L I M B I A T E



**AQVASPORT**

## CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2024-2025

DAL 09-09-2024 AL 06-06-2025

aggiornamento del 05.09.24 (sostituisce il precedente)

## ORARIO ESTIVO 2025 - dal 07/06/25 al 07/09/25

| ORARI PARCO ESTIVO |            |            |            |            |            |            |
|--------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| LUNEDÌ             | MARTEDÌ    | MERCOLEDÌ  | GIOVEDÌ    | VENERDÌ    | SABATO     | DOMENICA   |
| 9:00-20:00         | 9:00-20:00 | 9:00-20:00 | 9:00-20:00 | 9:00-20:00 | 9:00-20:00 | 8:30-20:00 |

| ORARI VASCHE ESTERNE |               |               |               |               |               |               |
|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| LUNEDÌ               | MARTEDÌ       | MERCOLEDÌ     | GIOVEDÌ       | VENERDÌ       | SABATO        | DOMENICA      |
| 10:00 - 19:00        | 10:00 - 19:00 | 10:00 - 19:00 | 10:00 - 19:00 | 10:00 - 19:00 | 10:00 - 19:00 | 10:00 - 19:00 |

| ORARI VASCHE INTERNE |               |               |               |               |               |               |
|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| LUNEDÌ               | MARTEDÌ       | MERCOLEDÌ     | GIOVEDÌ       | VENERDÌ       | SABATO        | DOMENICA      |
| 10:00 - 19:00        | 10:00 - 19:00 | 10:00 - 19:00 | 10:00 - 19:00 | 10:00 - 19:00 | 10:00 - 19:00 | 10:00 - 19:00 |

| Orari Estate - Reception INTERNA - fino al 01/08/25 |               |               |               |               |               |               |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| CHIUSA dal 02/08/25 al 24/08/25                     |               |               |               |               |               |               |
| Lunedì  | Martedì       | Mercoledì     | Giovedì       | Venerdì       | Sabato        | Domenica      |
| 09:00 - 20:30                                       | 07:00 - 20:30 | 07:00 - 20:30 | 07:00 - 20:30 | 07:00 - 20:30 | 08:00 - 18:00 | 08:00 - 13:00 |

| Orari Estate - Reception ESTERNA |               |               |               |               |               |               |
|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Lunedì                           | Martedì       | Mercoledì     | Giovedì       | Venerdì       | Sabato        | Domenica      |
| 09:00 - 18:00                    | 09:00 - 18:00 | 09:00 - 18:00 | 09:00 - 18:00 | 09:00 - 18:00 | 09:00 - 18:00 | 08:30 - 18:00 |

**La CUFFIA è OBBLIGATORIA**  
nella vasca da 25 metri dal lunedì al venerdì  
nei mesi di giugno e luglio

## PISCINA

| Ginnastica in Acqua - FINO al 01/08/25 |                           |                         |                         |                           |        |          |
|--|---------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|--------|----------|
| LUNEDÌ                                 | MARTEDÌ                   | MERCOLEDÌ               | GIOVEDÌ                 | VENERDÌ                   | SABATO | DOMENICA |
|  | GYM DOLCE<br>09:15÷10:00  |                         |                         | GYM DOLCE<br>09:15÷10:00  |        |          |
| AQVAGYM<br>10:00÷10:45                 | AQVAGYM<br>10:00÷10:45    | AQVATONE<br>10:00÷10:45 | AQVAFIT<br>10:00÷10:45  | AQVAGYM<br>10:00÷10:45    |        |          |
| AQVAGYM<br>12:45÷13:45                 | AQVATONE<br>12:45÷13:45   | AQVAGYM<br>12:45÷13:45  | AQVATONE<br>12:45÷13:45 |                           |        |          |
| AQVAGYM<br>19:15÷20:00                 | AQVAENERGY<br>19:15÷20:00 | AQVAGYM<br>19:15÷20:00  | AQVAGYM<br>19:15÷20:00  | AQVAENERGY<br>19:15÷20:00 |        |          |
| AQVATONE<br>20:00÷20:45                | AQVAGAG<br>20:00÷20:45    | AQVAFIT<br>20:00÷20:45  | AQVATONE<br>20:00÷20:45 |                           |        |          |

| Nuoto Libero Assistito (Riservate 2 corsie)  |               |               |               |               |               |               |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Nel periodo estivo per l'ingresso al nuoto libero assistito prima delle ore 19:00, sarà richiesta una cauzione di 5,00 € che sarà trattenuta nel caso in cui la permanenza nell'impianto superi le due ore |               |               |               |               |               |               |
| dal 07-06-25 al 01-08-25   |               |               |               |               |               |               |
| Lunedì   | Martedì       | Mercoledì     | Giovedì       | Venerdì       | Sabato        | Domenica      |
| 09:00 - 21:00  | 07:15 - 21:00 | 07:15 - 21:00 | 07:15 - 21:00 | 07:15 - 21:00 | 08:15 - 10:00 | 08:15 - 10:00 |
| dal 02-08-25 al 07-09-25   |               |               |               |               |               |               |
| Lunedì   | Martedì       | Mercoledì     | Giovedì       | Venerdì       | Sabato        | Domenica      |
| 09:00 - 11:00  | 09:00 - 11:00 | 09:00 - 11:00 | 09:00 - 11:00 | 09:00 - 11:00 | 09:00 - 11:00 | 09:00 - 11:00 |
| CHIUSA dal 09/08/25 al 24/08/25  |               |               |               |               |               |               |

| Scuola Nuoto Adulti |         |           |             |         |        |          |
|---------------------|---------|-----------|-------------|---------|--------|----------|
| FINO AL 01/08/25    |         |           |             |         |        |          |
| LUNEDÌ              | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ     | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
| 09:00÷09:45         |         |           | 09:00÷09:45 |         |        |          |
| 19:15÷20:00         |         |           | 19:15÷20:00 |         |        |          |
| 20:00÷20:45         |         |           | 20:00÷20:45 |         |        |          |
| 20:45÷21:30         |         |           | 20:45÷21:30 |         |        |          |

| Allenamento Squadra Agonistica |             |             |             |             |             |        |          |
|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------|----------|
| FINO AL 18/07/25               |             |             |             |             |             |        |          |
|                                | LUNEDÌ      | MARTEDÌ     | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ     | VENERDÌ     | SABATO | DOMENICA |
| MASTER                         | 20:15-21:45 |             | 20:15-21:45 |             | 20:15-21:45 |        |          |
| ESORDIENTI CATEGORIA           | 17:45-19:15 | 17:45-19:15 |             | 17:45-19:15 | 17:45-19:15 |        |          |

**N.B. In caso di maltempo la direzione si riserva la possibilità di chiudere la struttura**

| Orari Impianto |               |               |               |               |               |               |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Lunedì         | Martedì       | Mercoledì     | Giovedì       | Venerdì       | Sabato        | Domenica      |
| 07:00 - 22:00  | 07:00 - 22:00 | 07:00 - 22:00 | 07:00 - 22:00 | 07:00 - 22:00 | 08:30 - 19:00 | 08:30 - 14:00 |

| Orari Reception |               |               |               |               |               |               |
|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Lunedì          | Martedì       | Mercoledì     | Giovedì       | Venerdì       | Sabato        | Domenica      |
| 07:00 - 21:00   | 07:00 - 21:00 | 07:00 - 21:00 | 07:00 - 21:00 | 07:00 - 21:00 | 08:00 - 18:00 | 08:00 - 12:45 |

| Orari Natale 2024  |              |               |               |               |               |               |
|--|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Le attività dei corsi saranno sospese in questo periodo, palestra, nuoto libero assistito e centro sportivo rispetteranno gli orari indicati nella tabella |              |               |               |               |               |               |
| 24-dic - mar   | 25-dic - mer | 26-dic - gio  | 27-dic - ven  | 28-dic - sab  | 29-dic - dom  | 30-dic - lun  |
| chiuso   | chiuso       | chiuso        | 10:00 - 14:00 | 10:00 - 16:00 | 10:00 - 14:00 | 10:00 - 14:00 |
|  |              |               | 17:00 - 21:00 |               |               | 17:00 - 21:00 |
| 31-dic - mar   | 01-gen - mer | 02-gen - gio  | 03-gen - ven  | 04-gen - sab  | 05-gen - dom  | 06-gen - lun  |
| chiuso   | chiuso       | 10:00 - 14:00 | 10:00 - 14:00 | 10:00 - 16:00 | 10:00 - 14:00 | chiuso        |
|  |              | 17:00 - 21:00 | 17:00 - 21:00 |               |               |               |

| Giorni di chiusura dell'impianto |       |       |       |       |       |       |       |
|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Anno                             | 01/11 | 08/12 | 24/12 | 25/12 | 26/12 | 31/12 |       |
| 2024                             |       |       |       |       |       |       |       |
| 2025                             | 01/01 | 06/01 | 20/04 | 21/04 | 25/04 | 01/05 | 02/06 |

## PALESTRA

| Orari Palestra |               |               |               |               |               |               |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Lunedì         | Martedì       | Mercoledì     | Giovedì       | Venerdì       | Sabato        | Domenica      |
| 09:00 - 21:45  | 07:00 - 21:45 | 07:00 - 21:45 | 07:00 - 21:45 | 07:00 - 21:45 | 08:30 - 18:00 | 08:30 - 13:00 |

| Orari Palestra dal 26/07/25 al 08/08/25    |               |               |               |               |               |               |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Lunedì                                     | Martedì       | Mercoledì     | Giovedì       | Venerdì       | Sabato        | Domenica      |
| 09:30 - 14:30                              | 09:30 - 14:30 | 09:30 - 14:30 | 09:30 - 14:30 | 09:30 - 14:30 | 08:30 - 13:00 | 08:30 - 13:00 |
| 17:30 - 20:30                              | 17:30 - 20:30 | 17:30 - 20:30 | 17:30 - 20:30 | 17:30 - 20:30 |               |               |
| CHIUSURA PALESTRA DAL 09/08/25 AL 24/08/25 |               |               |               |               |               |               |

| SPINNING - FINO AL 18/07/25 |         |                         |                         |         |        |          |
|-----------------------------|---------|-------------------------|-------------------------|---------|--------|----------|
| LUNEDÌ                      | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ               | GIOVEDÌ                 | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
| SPINNING<br>12:45÷13:45     |         |                         | SPINNING<br>12:45÷13:45 |         |        |          |
|                             |         |                         |                         |         |        |          |
| SPINNING<br>19:00÷20:00     |         | SPINNING<br>19:30÷20:30 | SPINNING<br>19:00÷20:00 |         |        |          |

| Ginnastica per tutti - FINO AL 18/07/25                            |                                    |                                   |                                    |                                   |        |          |
|--|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------|----------|
| Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness |                                    |                                   |                                    |                                   |        |          |
| LUNEDÌ   | MARTEDÌ                            | MERCOLEDÌ                         | GIOVEDÌ                            | VENERDÌ                           | SABATO | DOMENICA |
|  | TOTAL BODY<br>09:00÷09:50          |                                   |                                    | TOTAL BODY<br>09:00÷09:50         |        |          |
| PILATES<br>09:30÷10:20   | ABDOMINAL + GLUTEI<br>09:50÷10:40  | GAG<br>09:30÷10:20                | PILATES<br>09:30÷10:20             | ABDOMINAL + GLUTEI<br>09:50÷10:40 |        |          |
| PILATES TONIC<br>10:20÷11:10                                       |                                    | BALLI DI GRUPPO<br>10:50÷11:40    |                                    |                                   |        |          |
|  | PILATES<br>12:45÷13:35             | TOTAL TONE<br>12:45÷13:35         |                                    | YOGA<br>12:45÷13:35               |        |          |
|  | PILATES<br>17:10÷18:00             |                                   |                                    | TABATA<br>17:10÷18:00             |        |          |
| JUMP<br>18:00÷18:50  | PILATES<br>18:00÷18:50             | JUMP<br>18:00÷18:50               | TABATA<br>18:00÷18:50              | YOGA<br>18:00÷18:50               |        |          |
| ABDOMINAL + GLUTEI<br>18:50÷19:40                                  | TOTAL BODY<br>18:50÷19:40          | ABDOMINAL + GLUTEI<br>18:50÷19:40 | CIRCUIT TRAINING<br>18:50÷19:40    | PILATES<br>18:50÷19:40            |        |          |
| PILATES<br>19:40÷20:30   | FUNCTIONAL TRAINING<br>19:40÷20:30 | PILATES<br>19:40÷20:30            | FUNCTIONAL TRAINING<br>19:40÷20:30 |                                   |        |          |

**CHIUSI SPOGLIATOI INTERNI dal 02/08/25 al 24/08/25**  
**CHIUSURA VASCHE per manutenzione dal 01/09/25 al 07/09/25**

**gli Abbonamenti dei Tesserati**  
**COMPREDONO:**  
scheda di allenamento e Rinnovi  
**GRATIS**  
phon e docce  
**GRATIS**  
  
in sala pesi e nuoto libero  
**NESSUNA PRENOTAZIONE**

### OFFERTE:

SPORT TRAINING 2 SSD SRL  
Via Tolstoj - 20812 Limbiate (MB)  
Tel. 02-45071622 - www.aqvasport.it - mail: receptionlimbiate@aqvasport.it

# ORARIO INVERNALE - dal 09/09/24 al 06/06/25

## PALESTRA

### Orari Palestra

| Lunedì        | Martedì       | Mercoledì     | Giovedì       | Venerdì       | Sabato        | Domenica      |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 07:15 - 21:45 | 07:15 - 21:45 | 07:15 - 21:45 | 07:15 - 21:45 | 07:15 - 21:45 | 08:15 - 18:00 | 08:15 - 13:30 |

### Ginnastica per tutti Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness

| LUNEDÌ                               | MARTEDÌ                               | MERCOLEDÌ                            | GIOVEDÌ                               | VENERDÌ                              | SABATO | DOMENICA |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------|----------|
|                                      | TOTAL BODY<br>09:00÷09:50             |                                      |                                       | TOTAL BODY<br>09:00÷09:50            |        |          |
| PILATES<br>09:30÷10:20               | ABDOMINAL<br>+ GLUTEI<br>09:50÷10:40  | GAG<br>09:30÷10:20                   | PILATES<br>09:30÷10:20                | ABDOMINAL<br>+ GLUTEI<br>09:50÷10:40 |        |          |
| PILATES TONIC<br>10:20÷11:10         |                                       | BALLI DI GRUPPO<br>10:50÷11:40       |                                       |                                      |        |          |
|                                      | PILATES<br>12:45÷13:35                | TOTAL TONE<br>12:45÷13:35            |                                       | YOGA<br>12:45÷13:35                  |        |          |
|                                      | PILATES<br>17:10÷18:00                |                                      |                                       | TABATA<br>17:10÷18:00                |        |          |
| JUMP<br>18:00÷18:50                  | PILATES<br>18:00÷18:50                | JUMP<br>18:00÷18:50                  | TABATA<br>18:00÷18:50                 | YOGA<br>18:00÷18:50                  |        |          |
| ABDOMINAL<br>+ GLUTEI<br>18:50÷19:40 | TOTAL BODY<br>18:50÷19:40             | ABDOMINAL<br>+ GLUTEI<br>18:50÷19:40 | CIRCUIT TRAINING<br>18:50÷19:40       | PILATES<br>18:50÷19:40               |        |          |
| PILATES<br>19:40÷20:30               | FUNCTIONAL<br>TRAINING<br>19:40÷20:30 | PILATES<br>19:40÷20:30               | FUNCTIONAL<br>TRAINING<br>19:40÷20:30 |                                      |        |          |

### ABBONAMENTO

Mensile \_\_\_\_\_

Trimestrale \_\_\_\_\_

Annuale \_\_\_\_\_

Sconto: \_\_\_\_\_ Valido fino a \_\_\_\_\_

**N.B. L'annuale può essere pagato in tre rate**

### SPINNING

Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness

\* finisce il 05/2025

| LUNEDÌ                  | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ               | GIOVEDÌ                 | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA                 |
|-------------------------|---------|-------------------------|-------------------------|---------|--------|--------------------------|
|                         |         |                         |                         |         |        | SPINNING*<br>10:00÷11:00 |
| SPINNING<br>12:45÷13:45 |         |                         | SPINNING<br>12:45÷13:45 |         |        |                          |
| SPINNING<br>19:00÷20:00 |         | SPINNING<br>19:30÷20:30 | SPINNING<br>19:00÷20:00 |         |        |                          |

## PISCINA

### Nuoto Libero Assistito

#### Vasca Grande

| Lunedì        | Martedì       | Mercoledì     | Giovedì       | Venerdì       | Sabato        | Domenica      |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 07:15 - 16:30 | 07:15 - 16:30 | 07:15 - 16:30 | 07:15 - 16:30 | 07:15 - 16:30 | 08:15 - 18:30 | 08:15 - 13:30 |
| 18:30 - 21:30 | 18:30 - 21:00 | 18:30 - 21:00 | 18:30 - 21:30 | 18:30 - 21:00 |               |               |

### Ginnastica in Acqua

| LUNEDÌ                  | MARTEDÌ                   | MERCOLEDÌ               | GIOVEDÌ                 | VENERDÌ                   | SABATO                    | DOMENICA |
|-------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|----------|
|                         | GYM DOLCE<br>09:15÷10:00  |                         |                         | GYM DOLCE<br>09:15÷10:00  |                           |          |
| AQVAGYM<br>10:00÷10:45  | AQVAGYM<br>10:00÷10:45    | AQVATONE<br>10:00÷10:45 | AQVAFIT<br>10:00÷10:45  | AQVAGYM<br>10:00÷10:45    |                           |          |
| AQVAGAG<br>10:45÷11:30  |                           | AQVAGYM<br>10:45÷11:30  | AQVAFIT<br>10:45÷11:30  |                           | AQVAENERGY<br>11:15÷12:15 |          |
|                         |                           |                         |                         |                           |                           |          |
| AQVAGYM<br>12:45÷13:45  | AQVATONE<br>12:45÷13:45   | AQVAGYM<br>12:45÷13:45  | AQVATONE<br>12:45÷13:45 |                           |                           |          |
|                         |                           |                         |                         |                           |                           |          |
|                         | AQVAZUMBA<br>16:15÷17:00  |                         |                         | AQVAZUMBA<br>16:15÷17:00  |                           |          |
| AQVAGYM<br>18:30÷19:15  |                           |                         | AQVAGYM<br>18:30÷19:15  |                           |                           |          |
| AQVATONE<br>19:15÷20:00 | AQVAENERGY<br>18:45÷19:30 | AQVAGYM<br>19:15÷20:00  | AQVATONE<br>19:15÷20:00 | AQVAENERGY<br>18:45÷19:30 |                           |          |
|                         | AQVAGAG<br>19:30÷20:15    | AQVAFIT<br>20:00÷20:45  |                         |                           |                           |          |

### ABBONAMENTO

Mensile \_\_\_\_\_

Trimestrale \_\_\_\_\_

Annuale \_\_\_\_\_

Sconto: \_\_\_\_\_ Valido fino a \_\_\_\_\_

**N.B. L'annuale può essere pagato in tre rate**

### [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 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 e Jump&Tone sono corsi a numero chiuso con prenotazione obbligatoria.**

## PISCINA

| Scuola Nuoto |             | Adulti      |             | Ragazzi     |                            |             |
|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|-------------|
| LUNEDÌ       | MARTEDÌ     | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ     | VENERDÌ     | SABATO                     | DOMENICA    |
| 09:00÷09:45  |             | 09:00÷09:45 | 09:00÷09:45 |             | 09:00÷09:45<br>09:00÷09:45 |             |
| 09:45÷10:30  |             | 09:45÷10:30 | 09:45÷10:30 |             | 09:45÷10:30                | 09:45÷10:30 |
|              |             |             |             |             | 10:30÷11:15                | 10:30÷11:15 |
|              |             |             |             |             | 11:15÷12:00                | 11:15÷12:00 |
|              |             |             |             |             | 14:45÷15:30                |             |
|              |             |             |             |             | 15:30÷16:15                |             |
| 17:00÷17:45  | 17:00÷17:45 | 17:00÷17:45 | 17:00÷17:45 | 17:00÷17:45 |                            |             |
| 17:45÷18:30  | 17:45÷18:30 | 17:45÷18:30 | 17:45÷18:30 | 17:45÷18:30 |                            |             |
| 18:30÷19:15  |             | 18:30÷19:15 | 18:30÷19:15 |             |                            |             |
| 19:15÷20:00  |             |             | 19:15÷20:00 |             |                            |             |
| 20:00÷20:45  |             |             | 20:00÷20:45 |             |                            |             |
| 20:45÷21:30  |             |             | 20:45÷21:30 |             |                            |             |

CORSO DI \_\_\_\_\_

12 Lezioni \_\_\_\_\_

24 Lezioni \_\_\_\_\_

36 Lezioni \_\_\_\_\_

CORSO DI \_\_\_\_\_

12 Lezioni \_\_\_\_\_

24 Lezioni \_\_\_\_\_

36 Lezioni \_\_\_\_\_

I CORSI  
del sabato e domenica  
TERMINANO  
il 25 Maggio 2025

### Scuola Nuoto Bambini (3 - 5 anni)

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

### Baby (3 - 36 mesi)

Attività ludico motoria

| LUNEDÌ                     | MARTEDÌ                     | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO                      | DOMENICA                    |
|----------------------------|-----------------------------|-----------|---------|---------|-----------------------------|-----------------------------|
|                            |                             |           |         |         | 09:45÷10:15<br>(3-18 mesi)  | 09:45÷10:15<br>(3-18 mesi)  |
| 10:30÷11:00<br>(3-36 mesi) |                             |           |         |         | 10:15÷10:45<br>(18-36 mesi) | 10:15÷10:45<br>(18-36 mesi) |
|                            |                             |           |         |         | 10:45÷11:15<br>(18-36 mesi) | 10:45÷11:15<br>(18-36 mesi) |
|                            | 17:45÷18:15<br>(3-18 mesi)  |           |         |         |                             |                             |
|                            | 18:15÷18:45<br>(18-36 mesi) |           |         |         |                             |                             |

### CORSO BABY

10 Lezioni \_\_\_\_\_

### Allenamento Squadra Agonistica Nuoto

|            | LUNEDÌ      | MARTEDÌ                 | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ                 | VENERDÌ     | SABATO                 | DOMENICA               |
|------------|-------------|-------------------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------------|------------------------|
| PROPAGANDA |             | 18:30-19:30             |             |                         | 18:30-19:30 |                        |                        |
| ESORDIENTI | 18:00-19:30 | 18:00-19:30             | 18:00-19:30 | 18:00-19:30             | 18:00-19:30 |                        |                        |
| CATEGORIA  | 16:00-18:00 | 16:00-18:00             | 16:00-18:00 | 16:00-18:00             | 16:00-18:00 | 14:00-16:00            |                        |
| MASTER     | 20:15-21:45 | Palestra<br>20:15-21:45 | 20:15-21:45 | Palestra<br>20:15-21:45 | 20:15-21:45 | Palestra<br>8:30-18:00 | Palestra<br>8:30-13:30 |

### Squadra Agonistica Pallanuoto

SCUOLA PALLANUOTO

|                         | LUNEDÌ      | MARTEDÌ     | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ | VENERDÌ     | SABATO      | DOMENICA |
|-------------------------|-------------|-------------|-------------|---------|-------------|-------------|----------|
| MICROGOL<br>(2016-2017) |             | 18:00-19:00 |             |         | 18:00-19:00 |             |          |
| UNDER 11<br>(2014-2015) | 18:00-19:00 |             | 18:00-19:00 |         |             | 14:00-15:00 |          |
| UNDER 13<br>(2012-2013) | 17:00-18:00 |             | 17:00-18:00 |         |             | 16:30-17:45 |          |
| SETTORE GIOVANILE       |             |             |             |         |             |             |          |
| UNDER 15<br>(2010-2011) |             | 17:00-18:00 |             |         | 17:00-18:00 | 17:45-19:00 |          |
| MASTER                  | 21:45-23:00 |             | 21:45-23:00 |         |             |             |          |