

ORARIO ESTIVO 2024 - dal 08/06/24 al 08/09/24

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	8:30-20:00	8:30-20:00

ORARI VASCHE ESTERNE						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9:30-19:00	9:30-19:00	9:30-19:00	9:30-19:00	9:30-19:00	9:30-19:00	9:30-19:00

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

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 26/07/24						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	GYM DOLCE 09:15÷10:00			GYM DOLCE 09:15÷10:00		
AQVAGYM 10:00÷10:45	AQVAGYM 10:00÷10:45	AQVATONE 10:00÷10:45	AQVAFIT 10:00÷10:45	AQVAGYM 10:00÷10:45		
AQVAGAG 10:45÷11:30		AQVAGYM 10:45÷11:30	AQVAFIT 10:45÷11:30			
AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45			
AQVAGYM 18:30÷19:15	AQVAENERGY 18:45÷19:30		AQVAGYM 18:30÷19:15	AQVAENERGY 18:45÷19:30		
AQVATONE 19:15÷20:00	AQVAGAG 19:30÷20:15	AQVAGYM 19:15÷20:00	AQVATONE 19:15÷20:00			
		AQVAFIT 20:00÷20:45				

Scuola Nuoto Adulti FINO AL 26/07/24						
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			

PALESTRA

Orari Palestra fino al 26/07/24						
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 - 13:30

(dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)

Ginnastica per tutti - FINO AL 26/07/24						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	TOTAL BODY 09:00÷09:50			TOTAL BODY 09:00÷09:50		
PILATES 09:30÷10:20	ABDOMINAL + GLUTEI 09:50÷10:40	GAG 09:30÷10:20	PILATES 09:30÷10:20	ABDOMINAL + GLUTEI 09:50÷10:40		
PILATES 10:20÷11:10						
	PILATES 12:45÷13:35	TOTAL TONE 12:45÷13:35		YOGA 12:45÷13:35		
JUMP 18:00÷18:50	PILATES 18:00÷18:50	JUMP 18:00÷18:50	TABATA 18:00÷18:50	YOGA 18:00÷18:50		
ABDOMINAL + GLUTEI 18:50÷19:40	TOTAL BODY 18:50÷19:40	ABDOMINAL + GLUTEI 18:50÷19:40	TOTAL BODY 18:50÷19:40	PILATES 18:50÷19:40		
PILATES 19:40÷20:30	FUNCTIONAL TRAINING 19:40÷20:30	PILATES 19:40÷20:30	FUNCTIONAL TRAINING 19:40÷20:30			

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 08-06-24 al 02-08-24						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:00 - 21:00	07:00 - 21:00	07:00 - 21:00	07:00 - 21:00	07:00 - 21:00	08:00 - 10:00	08:00 - 10:00
dal 03-08-24 al 08-09-24						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00
Chiuso per Manutenzioni: Dal 10-08-24 al 18-08-24 - dal 02-09-24 al 08-09-24						

Allenamento Squadra Agonistica FINO AL 20/07/24						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MASTER	20:15-21:45		20:15-21:45	20:15-21:45		
ESORDIENTI	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 Palestra dal 26/07/24 al 04/09/24						
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	08:00 - 10:00	08:00 - 10:00
17:30 - 20:30	17:30 - 20:30	17:30 - 20:30	17:30 - 20:30	17:30 - 20:30		

CHIUSURA PALESTRA DAL 10/08/24 AL 25/08/24

SPINNING - FINO AL 20/07/24						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SPINNING 12:45÷13:45			SPINNING 12:45÷13:45			
SPINNING 19:00÷20:00	SPINNING 19:30÷20:30	SPINNING 19:30÷20:30	SPINNING 19:00÷20:00			

L I M B I A T E



CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

DAL 04-09-2023 AL 08-09-2024

aggiornamento del 25.08.23 (sostituisce il precedente)

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
GIUGNO e LUGLIO domenica 8:45 - 20:00						
dal 31-07-24 al 08-09-24 dalle 9:00 alle 21:00						

Orari Reception						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:30 - 21:00	08:30 - 21:00	08:30 - 21:00	08:30 - 21:00	08:30 - 21:00	08:30 - 18:00	08:30 - 12:45
GIUGNO e LUGLIO domenica 8:45 - 18:30						
dal 31-07-24 al 08-09-24 dalle 9:00 alle 18:30						

Orari Natale 2023						
Le attività dei corsi saranno sospese in questo periodo, palestra, nuoto libero assistito e centro sportivo rispetteranno gli orari indicati nella tabella						
24-dic-dom	25-dic-lun	26-dic-mar	27-dic-mer	28-dic-gio	29-dic-ven	30-dic-sab
chiuso	chiuso	chiuso	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 16:00
			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	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 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

OFFERTE:

gli Abbonamenti dei Tesserati
COMPREDONO:

scheda di allenamento e Rinnovi
GRATIS
phon e docce
GRATIS

in sala pesi e nuoto libero
NESSUNA PRENOTAZIONE

ORARIO INVERNALE - dal 04/09/23 al 07/06/24

PALESTRA

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

Orari Palestra

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ	SABATO	DOMENICA
PILETES 18:00÷18:50	PILETES 17:10÷18:00	PILETES 12:45÷13:35	PILETES 12:45÷13:35	YOGA 12:45÷13:35		
JUMP 18:00÷18:50	PILETES 18:00÷18:50	YOGA 17:10÷18:00	TABATA 17:10÷18:00			
ABDOMINAL + GLUTI 18:50÷19:40	TOTAL BODY 18:00÷18:50	JUMP 18:00÷18:50	TABATA 18:00÷18:50	YOGA 18:00÷18:50		
TOTAL BODY 18:50÷19:40	ABDOMINAL + GLUTI 18:50÷19:40	TOTAL BODY 18:50÷19:40	TOTAL BODY 18:50÷19:40	18:50÷19:40		
PILETES 19:40÷20:30	FUNCTIONAL TRAINING 19:40÷20:30	FUNCTIONAL TRAINING 19:40÷20:30	PILETES 19:40÷20:30	FUNCTIONAL TRAINING 19:40÷20:30		

SPINNING

Attività sportiva finalizzata alla salute ed al fitness

* finisce il 05/2024

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ	SABATO	DOMENICA
SPINNING 12:45÷13:45						
SPINNING 12:45÷13:45						
				SPINNING 10:00÷11:00	SPINNING 10:30÷11:30	
SPINNING 19:00÷20:00	SPINNING 19:30÷20:30	SPINNING 19:30÷20:30	SPINNING 19:30÷20:30	SPINNING 19:00÷20:00		

Nuoto Libero Assistito

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	08:00	08:00
21:30	21:00	21:00	21:00	21:30	18:30	13:30

Vasca Grande

dal lunedì al venerdì , si assicura 1 corsia dalle 17,00 alle 18,30

Ginnastica in Acqua

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ	SABATO	DOMENICA
GYM DOLCE 09:15÷10:00						
AQVAGYM 10:00÷10:45	AQVAGYM 10:00÷10:45	AQVAGYM 10:00÷10:45	AQVAGYM 10:00÷10:45	AQVAGYM 10:00÷10:45		
AQVAGYM 10:45÷11:30	AQVAGYM 10:45÷11:30	AQVAGYM 10:45÷11:30	AQVAGYM 10:45÷11:30	AQVAGYM 10:45÷11:30		
AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45		
AQVATONE 16:15÷17:00						
AQVAGYM 18:30÷19:15	AQVAGYM 18:30÷19:15	AQVAGYM 18:30÷19:15	AQVAGYM 18:30÷19:15	AQVAGYM 18:30÷19:15		
AQVATONE 19:15÷20:00	AQVATONE 19:15÷20:00	AQVATONE 19:15÷20:00	AQVATONE 19:15÷20:00	AQVATONE 19:15÷20:00		
AQVAGYM 19:30÷20:15	AQVAGYM 19:30÷20:15	AQVAGYM 19:30÷20:15	AQVAGYM 19:30÷20:15	AQVAGYM 19:30÷20:15		

[PUNTO 21 DEL REGOLAMENTO]

La Direzione ha la facoltà di sospendere, sostituire o modificare i 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

I CORSI del sabato e domenica TERMINANO il 26 Maggio 2024

Scuola Nuoto	Adulti	Ragazzi
09:00÷09:45	09:00÷09:45	
	09:45÷10:30	
		09:00÷09:45
		11:15÷12:00
		14:45÷15:30
		15:30÷16:15
		17:00÷17:45
		17:45÷18:30
		18:30÷19:15
		19:15÷20:00
		20:00÷20:45
		20:45÷21:30

MICRO	UNDER 11	UNDER 13	UNDER 15/17
18:00-19:00	18:00-19:00	17:00-18:00	17:00-18:00

Pallanuoto

PROFANDA	ESORDIENTI	CATEGORIA	MASTER
18:30-19:30	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45

PISCINA

Scuola Nuoto Bambini (3 - 5 anni)	Scuola Nuoto Bambini (3 - 5 anni)	Scuola Nuoto Bambini (3 - 5 anni)	Scuola Nuoto Bambini (3 - 5 anni)	Scuola Nuoto Bambini (3 - 5 anni)	Scuola Nuoto Bambini (3 - 5 anni)	Scuola Nuoto Bambini (3 - 5 anni)
09:00÷09:45	09:45÷10:30	10:30÷11:15	11:15÷12:00	11:15÷12:00	11:15÷12:00	11:15÷12:00

Baby (3 - 36 mesi)	Baby (3 - 36 mesi)	Baby (3 - 36 mesi)	Baby (3 - 36 mesi)	Baby (3 - 36 mesi)	Baby (3 - 36 mesi)	Baby (3 - 36 mesi)
09:45÷10:15	10:15÷10:45	10:45÷11:15	11:15÷12:00	13:00÷14:45	14:45÷15:30	15:30÷16:15

Attività ludico motoria

PROPAGANDA	ESORDIENTI	CATEGORIA	MASTER
18:30-19:30	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45
	18:00-19:30	16:00-18:00	20:15-21:45

Allenamento Squadra Agonistica