

C E R M E N A T E



CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2024-2025

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

aggiornamento del 05.09.24 (sostituisce il precedente)

Orari Impianto						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 22:00	08:00 - 22:00	07:00 - 22:00	08:00 - 22:00	07:00 - 22:00	08:00 - 18:30	09:00 - 13:30

Orari Reception						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 21:00	08:00 - 21:00	07:00 - 21:00	08:00 - 21:00	07:00 - 21:00	08:00 - 18:00	08:45 - 13:00

Orari Natale2024						
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
			18:00 - 20:30			18:00 - 20:30
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
		18:00 - 20:30	18:00 - 20:30			

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

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	9:00 - 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 ACQUASCIVOLI						
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 Reception Estate						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 21:00	08:00 - 21:00	07:00 - 21:00	08:00 - 21:00	07:00 - 21:00	08:00 - 18:00	08:00 - 18:00

AGOSTO dalle 9:00 alle 18:00

La CUFFIA è OBBLIGATORIA nelle VASCHE INTERNE

PISCINA

Ginnastica in acqua FINO AL 01/08/25						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AQVAGYM 09:00÷09:45		AQVAGYM 09:00÷09:45		AQVAGYM 09:00÷09:45		
AQVAGYM 09:45÷10:30		AQVAGYM 09:45÷10:30		AQVAGYM 09:45÷10:30		
AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVAZUMBA 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45		
AQVAGYM 18:45÷19:30	AQVAGYM 18:45÷19:30	AQVAGYM 18:45÷19:30		AQVAKICK 18:45÷19:30		
AQVACOMBACT 19:30÷20:15	AQVABOXE 19:30÷20:15	AQVAZUMBA 19:30÷20:15	AQVAGYM 19:30÷20:15			
AQVACIRCUIT 20:15÷21:00		AQVACIRCUIT 20:15÷21:00	AQVATABATA 20:15÷21:00			

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
07:00 - 10:00	08:00 - 10:00	07:00 - 10:00	08:00 - 10:00	07:00 - 10:00	08:00 - 10:00	08:00 - 10:00
12:00 - 14:30	12:00 - 14:30	12:00 - 14:30	12:00 - 14:30	12:00 - 14:30		
	19:00 - 21:30	19:00 - 21:30		19:00 - 21:30		

AGOSTO 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

CHIUSO DAL 09/08/25 AL 24/08/25

Allenamento Squadra Agonistica CORSI Fino al 18/07/25						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ESORDIENTI CATEGORIA	10:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00	
MASTER		20:00-21:30	20:00-21:30	20:00-21:30		

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi - Bambini CORSI FINO AL 01/08/25						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	09:00÷09:45	09:00÷09:45		09:00÷09:45		
18:00÷18:45	BAMBINI (3-5anni) 18:00÷18:45		18:00÷18:45			
18:45÷19:30			18:45÷19:30			
19:30÷20:15			19:30÷20:15			
20:15÷21:00			20:15÷21:00			

PALESTRA

Orari Palestra						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 21:45	08:00 - 21:45	07:00 - 21:45	08:00 - 21:45	07:00 - 21:45	08:00 - 18:00	09:00 - 12:30

(dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)

Orari dal 26/07/25 al 08/08/25						
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 - 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

Ginnastica per tutti - FINO AL 18/07/25 Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PILATES 09:00÷09:45	CORE GYM 09:00÷09:45		RISVEGLIO MUSCOLARE 09:00÷09:45	CORE GYM 09:00÷09:45	PILATES 09:00÷09:45	
GINNASTICA DOLCE 09:45÷10:30	YOGA 09:45÷10:30		POSTURAL TRAINING 09:45÷10:30	YOGA 09:45÷10:30	GAG 09:45÷10:30	
		GINNASTICA DOLCE 10:30÷11:15			360 GRADI 10:30÷11:15	
DANCE AEROBICA 12:45÷13:30	PILATES 12:45÷13:30	TABATA 12:45÷13:30	GAG 12:45÷13:30	PILATES 12:45÷13:30		
TABATA 18:30÷19:00	GLUTEI 18:30÷19:00	ADDOMINAL 18:30÷19:00	TABATA 18:30÷19:00	ADDOMINAL 18:30÷19:00		
FIT CROSS 19:00÷19:45	HIIT 19:00÷19:45	FUNCTIONAL TRAINING 19:00÷19:45	FIT CROSS 19:00÷19:45	CIRCUIT TRAINING 19:00÷19:45		
GAG 19:45÷20:15	BOX FUNZIONALE 19:45÷20:15	TRX 19:45÷20:15	GAG 19:45÷20:15	YOGA 19:45÷20:30		
SPINNING 20:15÷21:00		SPINNING 20:15÷21:00				

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

gli Abbonamenti dei Tesserati COMPRENDONO:
 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 Europa Unità, 48 - 22072 Cermenate (CO)
 Tel. 031-2271360 - www.aqvasport.it - mail: receptioncermenate@aqvasport.it

