

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
ACQUAGYM	19.00-19.45	10.00-10.45	09.15-10.00 19.00-19.45		09.15-10.00 14.30-15.15		
ANTALGICA		10.00-10.45					
BOXE UP					19.00-19.45		
DINAMIC PILATES	20.15-21.00						
FIT BOXE		19.45-20.30		18.45-19.30			
GAG				19.30-20.15			
KICK BOXING			20.00-20.45				
MOVIDA		11.00-11.45			19.45-20.30		
PANCAFIT**			09.30-10.15 20.00-20.45				
PILATES			11.00-11.45		11.00-11.45	11.00-11.45	
POSTURALE			10.15-11.00				
POWER TONE		19.00-19.45					
RVT AEROBIC	20.20-21.00						10.30-11.15
RVT OLISTIC				20.35-21.20			
RVT TONE	17.00-17.45	12.45-13.30		12.45-13.30		10.00-10.45	
RVT STEP		20.30-21.15			18.00-18.45		
SPINNING*	19.30-20.20		19.00-19.50		19.00-19.50		10.30-11.45 dal 5/11 al 27/05
SMALL FUNCTIONAL	18.15-18.45		18.00-18.30				
SOFT TONE					10.15-11.00		
STEP	18.45-19.30		18.30-19.15 dall'11/10				
STRETCHING				10.00-10.30			
TONIFICAZIONE	11.00-11.45			10.30-11.15			
TOTAL BODY	12.45-13.30 19.30-20.15		12.45-13.30 19.15-20.00 dal 13/09 al 10/10		12.45-13.30		
XTEMPO-ENERGY			19.15-20.00 dall'11/10				
YOGA	10.00-11.00						
YOGA FIT			19.00-19.45 dall'11/10				
ZUMBA			20.00-20.45				

*Corsi su prenotazione

**Corsi speciali su prenotazione

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
ACQUATICITÀ NEONATALE						08.45-09.30 09.30-10.15 3/36 mesi	
NUOTO 3-13 ANNI	17.10-18.00 18.00-18.50	17.10-18.00 18.00-18.50	16.20-17.10 17.10-18.00 18.00-18.50 (VG)	17.10-18.00 18.00-18.50	16.20-17.10 17.10-18.00 18.00-18.50	10.20-11.10 11.10-12.00 14.40-15.30 15.30-16.20	
NUOTO RAGAZZI 14-17 ANNI		18.00-18.50 18.50-19.40			18.00-18.50 18.50-19.40		
NUOTO ADULTI	08.40-09.30 09.30-10.20 18.50-19.40 19.40-20.30* (*principianti)	12.45-13.35 18.50-19.40 19.40-20.30* (*int./avanzato)	19.00-19.50	08.40-09.30 09.30-10.20 18.50-19.40 19.40-20.30* (*principianti)	12.45-13.35 18.50-19.40 19.40-20.30* (*int./avanzato)	09.30-10.20	

SETTORI SPECIALISTICI

propaganda - esordienti - promozione - master
Per info chiedi in reception

Corso scuola nuoto bambini/adulti:

- € 66,00 iscrizione annuale - la lezione si svolge interamente in acqua e dura 50 minuti; le lezioni perse non sono recuperabili
- € 8/lez. da moltiplicare per il numero delle lezioni presenti nel trimestre (normalmente il corso monosettimanale a trimestre pieno consta di 12 lezioni)
- € 2/8 Phon

Corso acquaticità neonatale (3/36 mesi):

- € 66,00 iscrizione annuale - la lezione si svolge interamente in acqua e dura 45 minuti; le lezioni perse non sono recuperabili
- € 12/lez. da moltiplicare per il numero delle lezioni presenti nel trimestre (normalmente il corso monosettimanale a trimestre pieno consta di 12 lezioni)
- € 2/8 Phon

Corso nuoto privato "MioPT":

- La lezione si svolge interamente in acqua e dura 50 minuti; le lezioni vanno prenotate di volta in volta
- € 120,00/4 lez. singole
- € 80,00/4 lez. cad. mini gruppo (2-3 persone)

Nuoto Libero:

- € 6,00 per un ingresso feriale € 7,00 per un ingresso festivo - € 76,00 per 15 ingressi (+€ 5,00 iscriz. annuale)

SPA:

- € 13,00 per un ingresso

SPA + Nuoto Libero + Idromassaggio:

- € 18,00 per un ingresso - € 150,00 per 10 ingressi

Non serve il certificato medico

*Per accedere ai corsi, sin dalla prima lezione, dovrò consegnare il certificato medico obbligatorio per legge (MINISTERO DELLA SALUTE, DECRETO 8 agosto 2014 Approvazione delle linee guida in materia di certificati medici per l'attività sportiva non agonistica. Gazzetta Ufficiale n. 243 del 18-10-2014)

Orari di Apertura Club di Tradate	
Da Lunedì a Venerdì	8.30-22.00
Sabato	8.30-19.00
Domenica	9.30-19.00