

## Tradate

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
ACQUAGYM	9.30-10.15 (dal 16/09) 19.15-20.00	10.00-10.45	19:00-19.45	09.30-10.15 (dal 19/09) 19.00-19.45	14.30-15.15 (dal 20/09)		
AERODANCE			18.45-19.30				
ANTALGICA		10.00-10.45					
CORE STABILITY		19.00-19.30			12.45-13.30		
FIT BOXE	19.30-20.15			18.45-19.30			
GAG				19.30-20.15			
MOVIDA		11.00-11.45			19.15-20.00		
MIOPUMP		19.30-20.15					
METABOLIC (MET)			12.45-13.30		18.30-19.15		
PILATES			11.00-11.45		10.45-11.30	11.00-11.45	
POSTURALE			10.15-11.00				
SMALL FUNCTIONAL	18.00-18.30		18.00-18.30 20.15-20.45	18.00-18.30			
SOFT TONE	11.00-11.45				10.00-10.45		
SPINNING*	19.30-20.20		19.00-19.50		19.00-19.50		10.30-11.45 (dal 27/10)
STEP & TONE			19.30-20.15				
STRETCHING				10.30-11.00 (dal 19/09)			
TOTAL BODY	12.45-13.30 18.45-19.30			11.00-11.45 (dal 19/09)			
YOGA	10.00-11.00						
ZUMBA FITNESS		18.15-19.00					

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
ACQUATICITA' 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 12.45-13.35 18.50-19.40 19.40-20.30* (*principianti)	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 ciclo
- € 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 ciclo
- € 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

\*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)

**I certificati per l'attività sportiva non agonistica sono rilasciati esclusivamente dai medici di medicina generale e dai pediatri di libera scelta, relativamente ai propri assistiti, o dai medici specialisti in medicina dello sport**

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