

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
ACQUAGYM (Alta)	9.00-9.45 20.00-20.45	9.45-10.30	9.00-9.45	8.45-9.30 20.00-20.45	9.30-10.15 12.50-13.35		10.30-11.15
ACQUAGYM (Bassa)	12.50-13.35 19.00-19.45	9.00-9.45 19.00-19.45	19.45-20.30	9.30-10.15	19.00-19.45		
ANTALGICA*		9.30-10.00	19.30-20.00		10.30-11.00		
HIDROBIKE	9.45-10.30	12.50-13.35 19.45-20.30	9.45-10.30 19.00-19.45		19.45-20.30		
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
CIRCUIT TONE	9.45-10.30						
CORE STABILITY			18.45-19.30				
CYCLEX				19.15-20.05			
FITBOXE			12.50-13.35		18.45-19.30		
FLOW STRETCH				8.45-9.30			
FUNCTIONAL		18.00-18.45		18.00-18.45			
GAG					18.00-18.30		
GROUP CYCLING	19.00-19.50		19.30-20.20				
METABOLIC (MET)				19.00-19.45			
MIOPUMP					19.45-20.30		
MOVIDA FITNESS	12.50-13.35	19.00-19.45		9.45-10.30 20.00-20.45			
PANCAFIT*						10.00-10.45	
PILATES	10.45-11.30		9.30-10.15	10.45-11.30		9.00-9.45	
POSTURALE		9.30-10.15			9.30-10.15		
SOFT TONE		8.30-9.15					
TOTAL BODY	18.45-19.30	12.50-13.35	19.45-20.30		8.30-9.15		
YOGA		10.30-11.30 20.00-21.00			10.30-11.30		
ZUMBA FITNESS	19.45-20.30		10.30-11.15	12.50-13.35			

Cassano Magnago

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
ACQUATICITA' NEONATALE 3-36 mesi Vaschetta durata 30'			16.50 17.20 17.50 18.20 18.50			09.20 09.50 10.20 10.50 11.20 11.50 14.50 15.20 15.50 16.20 16.50	09.20 09.50 10.20 10.50 11.20
ACQUATICITA' 3-5 anni Vaschetta durata 40'	17.40	17.40 18.20			17.00 17.40 18.20		
ACQUATICITA' 3-5 anni VP durata 40'	16.20 17.00 17.40	16.20 17.00 17.40 18.20	16.20 17.00 17.40 18.20	16.20 17.00 17.40 18.20	16.20 17.00 17.40 18.20	16.20 17.00 17.40 18.20	09.40 10.20 11.00 11.40 14.40 15.20 16.00 16.40 17.20
NUOTO 6-13 anni VG durata 40'	16.20 17.00 17.40 18.20	16.20 17.00 17.40 18.20	16.20 17.00 17.40 18.20	16.20 17.00 17.40 18.20	16.20 17.00 17.40 18.20	16.20 17.00 17.40 18.20	09.40 10.20 11.00 11.40 14.40 15.20 16.00 16.40 17.20
NUOTO RAGAZZI 14-17 ANNI durata 40'			18.20		18.20		
NUOTO ADULTI *anche Acquaticità VP ** intermedio e avanzato	08.40* 09.30 12.50 19.00 19.50**	08.40 19.00 19.50	19.00 19.50	08.40* 09.30 12.50 19.00 19.50**	19.00 19.50	08.50	

SETTORI SPECIALISTICI propaganda - agonistica - 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 40' - 50' in base alla fascia di età; le lezioni perse non sono recuperabili
- € 9,00/lez. (€ 12,00 in vaschetta 3-5 anni) 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 30 minuti; le lezioni perse non sono recuperabili
- € 15/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
- € 135,00/4 lez. Singole
- € 100,00/4 lez. cad. mini gruppo (2-3 persone)
- € 100,00/4 lez. Singole H

Nuoto Libero:

- € 8,00 per un ingresso - € 90,00 per 15 ingressi (+€ 10,00 iscriz. annuale)

SPA + Nuoto Libero + Idromassaggio:

- € 18,00 per un ingresso - € 150,00 per 10 ingressi (+€ 10,00 iscriz. annuale)

*Per accedere ai corsi, sin dalla prima lezione, è richiesto il certificato medico Non Agonistico/Agonistico

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. Causa COVID, per salvaguardare il personale e i frequentatori, la società ha deciso, finché non sarà rientrata l'emergenza, di sospendere il servizio di assistenza bambini, invitando i genitori ad entrare negli spogliatoi muniti di ciabatte. Sarà comunque garantito il presidio dal nostro personale.

Orari Club/Piscina

L e G 7/21,30* - Ma, Me, V 7,30/21,30*

S 8,30/19,00*

D 9/19,00*

Orari Palestra

L e G 7/21,30* - Ma, Me, V 7,30/21,30*

S 8,30/18,30

D 9/13,30*

Aggiornato al 19/10/2020