

# Tradate

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
ACQUAGYM (Alta)	9.30-10.15 19.15-20.00	10.00-10.45	9.30-10.15 19.00-19.45	19.15-20.00	14.30-15.15		
AERODANCE			18.45-19.30				
ANTALGICA				10.00-10.45			
CORE STABILITY	18.45-19.30				12.45-13.30		
CYCLEX					19.00-19.50		
FITBOXE				19.15-20.00 20.15-21.00			
GAG				18.15-19.00			
GROUP CYCLING	19.30-20.20		19.00-19.50				10.30-11.45 (Dal 25/10)
METABOLIC (MET)		12.45-13.30			18.15-19.00		
MIOPUMP		18.30-19.15					
MOBILITY					9.45-10.30		
MOVIDA FITNESS		11.00-11.45			19.15-20.00		
PILATES		19.30-20.15	11.00-11.45		10.45-11.30	11.00-11.45	
POSTURALE			10.00-10.45				
POWER YOGA					20.15-21.00		
SMALL FUNCTIONAL	18.00-18.30		18.00-18.30				
SOFT TONE	9.45-10.30			11.00-11.45			
STEP&TONE			19.45-20.30				
STRETCHING		9.00-9.45					
TOTAL BODY	12.45-13.30 19.45-20.30						
YOGA	10.45-11.30						

*I corsi sono tutti a prenotazione -*

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>ACQUATICITA' NEONATALE 3-36 mesi</b>						08.50 09.20
<b>NUOTO 3-13 anni durata 40'</b>	17.00 17.40 18.20	17.00 17.40 18.20	16.30 17.10 17.50	17.00 17.40 18.20	17.00 17.40 18.20	09.50 10.30 11.10 11.50 14.30 15.10 15.50
<b>NUOTO RAGAZZI 14-17 ANNI durata 40'</b>	18.20	18.20		18.20		
<b>NUOTO ADULTI * intermedio/avanzato</b>	08.40 09.30 12.50 19.00 19.50*	19.00 19.50	18.30	08.40 09.30 12.50 19.00 19.50*	19.00 19.50	09.00

**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. 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
- € 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:

- € 6,50 per un ingresso adulti - € 81,00 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, finchè 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 del Club

L/V 08,30-22,00\* (la piscina chiude alle 21,30)

S 08,30-19,00\* (la palestra chiude alle 18,30)

D 09,30-19,00\* (la palestra chiude alle 13,30)

\*nell'orario indicato si intende l'uscita dal Club - gli orari potrebbero subire variazioni in corso d'anno

Aggiornato al 16/10/2020