

GYM IN ACQUA



Attività ginnica in acqua a tempo di musica, con o senza attrezzi, con istruttori preparati e pieni di allegria attraverso le attività di :

AQUAGYM

<u>Martedì e Giovedì</u>	10.15-11.10
<u>Sabato</u>	12.05-13.00
<u>Martedì e Venerdì</u>	20.20-21.15

AQUATONIC

<u>Martedì e Venerdì</u>	13.55-14.50
<u>Martedì e Venerdì</u>	19.30-20.20
<u>Lunedì e Giovedì</u>	21.15-22.10

AQUASOFT

Mercoledì e Venerdì * 10.15-11.10

PALESTRA

attraverso le attività di:

AEROBICA CORPO LIBERO

Martedì e Giovedì 10.00-11.00

PILATES

Martedì e Giovedì 19.45-20.45

DANZA MODERNA

Martedì e Giovedì 16.30-17.30
Martedì e Giovedì 17.30-18.30

N.B. La palestra è situata c/o lo stesso complesso sportivo "Primo Gregori".



Complesso Polisportivo "P. Gregori"

ATTIVITA' DIDATTICHE PER ADULTI

SCUOLA NUOTO Quale sport migliore per tenersi in forma, allenarsi e divertirsi. Tutto questo è possibile con il nuoto!

AQUAGYM Non occorre saper nuotare per scolpire il proprio corpo

PALESTRA Per migliorare la propria forma fisica e qualità della vita

Orario segreteria

Mattina 9.30-12.30 Pomeriggio 15.30-19.30

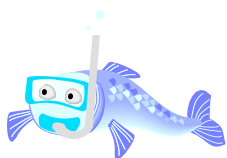
Telefono 0735-753851

e-mail: info@poolnuoto.it

www.poolnuoto.it



CORSI NUOTO ADULTI SPECIAL SWIMMING



*Corso rivolto a un numero ristretto
di partecipanti (max 4) che
non hanno dimestichezza con l'acqua.*

Martedì e Venerdì 20.20-21.10

PRINCIPIANTI



Martedì e Giovedì 10.15-11.10

Mercoledì e Venerdì 10.15-11.10

Mercoledì e Venerdì 12.05-13.00

Sabato 12.05-13.00

Lunedì e Giovedì 21.15-22.10

Mercoledì 21.15-22.10

PERFEZIONAMENTO



Mercoledì e Venerdì 9.20-10.15

Mercoledì e Venerdì 11.10-12.05

Lunedì e Giovedì 12.05-13.00

Lunedì e Giovedì 19.30-20.20

Lunedì e Giovedì 20.20-21.15

Lunedì e Giovedì 21.15-22.10

Mercoledì 21.15-22.10

N.B. Si rende noto che è obbligatoria l'esibizione del certificato medico.

CORSI NUOTO ADULTI AVANZATI



Mercoledì e Venerdì 11.10-12.05

Martedì e Giovedì 13.55-14.50

Lunedì e Giovedì 13.00-13.55

Martedì e Venerdì 19.30-20.20

Martedì e Venerdì 20.20-21.10

Mercoledì 21.15-22.10

SPECIAL SENIOR

*Se hai superato i 55 anni potrai trovare posto nei corsi
"senior" per mantenerti in forma e anche per imparare a
nuotare se ancora non sai stare a galla.*

Mercoledì e Venerdì 12.05-13.00

SPECIAL GESTANTI



*Attività psico-fisica in acqua per una
gravidanza migliore ed un parto più dinamico.*

Aquagym Mercoledì e Venerdì 10.15-11.10

Scuola Nuoto Martedì e Giovedì 10.15-11.10

