

SCUOLA NUOTO



LIVELLI ED ORARI

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

Certificato medico di idoneità sportiva non agonistica dal compimento dei 6 anni
Decreto Ministro della Salute del 24.4.2013 e successive integrazioni/modifiche

	BABY 3 - 5 ANNI	SUPER BABY 5 - 6 ANNI	RAGAZZI 6 - 12 ANNI	TEEN 13 - 17 ANNI	ADULTI YOUNG 17 - 30 ANNI	ADULTI OVER	ADULTI	ADULTI PLUS
LUN	16:45-17:15 17:15-17:45 17:45-18:15		17:00-17:45 17:45-18:30	18:30-19:30		9:15-10:15	19:30-20:15 20:15-21:00	21:00-22:30
MAR	16:45-17:15 17:15-17:45	17:45-18:30	17:00-17:45 17:45-18:30		19:30-20:30			
MER	16:45-17:15 17:15-17:45 17:45-18:15	17:45-18:30	17:00-17:45 17:45-18:30					21:00-22:30
GIO	16:45-17:15 17:15-17:45 17:45-18:15		17:00-17:45 17:45-18:30	18:30-19:30		9:15-10:15	19:30-20:15 20:15-21:00	21:00-22:30
VEN	16:45-17:15 17:15-17:45	17:45-18:30	17:00-17:45 17:45-18:30		19:30-20:30			
SAB	9:30-10:00 10:00-10:30 10:30-11:00 11:45-12:15	11:00-11:45	9:30-10:15 10:15-11:00 11:00-11:45 11:45-12:30					

Centro Sportivo "U. Trabattoni" Seregno

Via G. Colombo, 12 • Tel. 0362 229097 • seregno@insportsrl.it
www.insportsrl.it/seregno

STAMPATO SU CARTA PROVENIENTE DA FORESTE A GESTIONE RESPONSABILE.



In Sport Seregno



@insport_ssd



In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

CORSI FITNESS H₂O E GESTANTI



CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:30-10:15		IN A. GYM DOLCE			IN A. GYM DOLCE	
11:00-12:00		GESTANTI				
12:45-13:30	IN ACQUA GYM			IN ACQUA GYM		
13:00-13:45		IN ACQUA GYM				
18:45-19:30			ENERGYM			
19:15-20:00	ENERGYM					
19:30-20:15			ENERGYM	ENERGYM		

Evergreen del fitness acquatico rivisitato con fantasia e creatività dai nostri istruttori. Ci sono due differenti tipologie di corso:

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
ENERGYM	- In acqua gym di alta intensità in acqua bassa	
IN ACQUA GYM	- In acqua gym di medio-alta intensità in acqua di profondità 180 cm.	
IN ACQUA GYM DOLCE	- In acqua gym di bassa intensità in acqua di profondità variabile da 90 a 180 cm.	
GESTANTI	“Mamma in acqua” percorso di consapevolezza del proprio corpo per entrare in sintonia con il bambino.	

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

Power Intensità alta Intensità media Intensità bassa Stretch