

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 GRANCHI 3-4 ANNI	BABY GIRINI 4-5 ANNI	BABY TARTARUGHE 5 ANNI	RAGAZZI 6-12 ANNI	TEEN 13-17 ANNI	ADULTI	ADULTI PLUS
LUN	16:45-17:15	17:15-17:45	17:45-18:30	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	17:45-18:30	17:00-17:45 17:45-18:30			21:00-22:30
GIO	16:45-17:15	17:15-17:45	17:45-18:30	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	09:30-10:00	10:00-10:30 11:15-11:45	10:30-11:15 11:45-12:30	9:30-10:15 10:15-11:00 11:00-11:45 11:45-12:30		9:30-10:15	

Sport Plus Seregno – “U. Trabattoni”

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

STAMPATO SU CARTA PROVENIENTE DA FORESTE A GESTIONE RESPONSABILE.



Sport Plus Seregno



@sportplus_ssd

SPORT Plus

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

CORSI FITNESS H₂O E GESTANTI



CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:15-11:00					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