

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

	CUCCIOLI 3-12 MESI	CUCCIOLI 12-24 MESI	CUCCIOLI 24-36 MESI	CUCCIOLI 36-48 MESI	BABY 3-5 ANNI	RAGAZZI 6-12 ANNI	TEENAGER 13-17 ANNI	ADULTI	ADULTI PLUS 90'
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			
MER		16:30 - 17:00	17:45 - 18:15	18:15 - 18:45	16:45 - 17:15 17:15 - 17:45 17:45 - 18:30	17:00 - 17:45 17:45 - 18:30			
GIO					16:30 - 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			
SAB					9:30 - 10:00 10:00 - 10:30 10:30 - 11:15 11:15 - 11:45	9:30 - 10:15 10:15 - 11:00 11:00 - 11:45			
DOM									

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

CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:15-10:00			AQUADOLCE			
10:00-10:45		AQUATONE				
10:15-11:00					AQUADOLCE	
11:00-12:00						
11:45-12:30						AQUACIRCUIT
12:45-13:30	AQUATONE			AQUATONE		
13:00-13:45		AQUACIRCUIT				
18:30-19:15					AQUACIRCUIT	
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 differenti tipologie di corso:

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
ENERGYM	- Acqua gym di alta intensità in acqua bassa	
AQUATONE	- Acqua gym di medio-alta intensità in acqua di profondità 180 cm.	 
AQUADOLCE	- Acqua gym di bassa intensità in acqua di profondità variabile da 90 a 180 cm.	
AQUACIRCUIT	- Acqua gym di medio-alta intensità in acqua bassa o alta, lavorando a circuito	 

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

 Power  Intensità alta  Intensità media  Intensità bassa  Stretch