



C E R M E N A T E

CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2017-2018

aggiornamento del 09.01.18 (sostituisce il precedente)



Orari Impianto

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 22:00	07:00 - 22:00	08:30 - 22:00	07:00 - 22:00	08:30 - 22:00	08:00 - 19:00	08:00 - 14:00
Giugno e Luglio DOMENICA 8:45 - 20:00						
AGOSTO dalle 9:00 alle 20:00						

Orari Reception

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:30 - 21:15	08:30 - 21:15	08:30 - 21:15	08:30 - 21:15	08:30 - 21:15	08:30 - 18:30	08:30 - 13:00
Giugno e Luglio DOMENICA 8:45 - 20:00						
AGOSTO fino alle 20:00						

Orari Natale

Le attività dei corsi saranno sospese in questo periodo, palestra, nuoto libero assistito e centro sportivo rispetteranno gli orari indicati nella tabella

24-dic	25-dic	26-dic	27-dic	28-dic	29-dic	30-dic
chiuso	chiuso	chiuso	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	09:00 - 18:00
			18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	
31-dic	01-gen	02-gen	03-gen	04-gen	05-gen	06-gen
chiuso	chiuso	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	chiuso
		18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	

Orari Palestra fino al 27/07/18 (dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 21:45	07:00 - 21:45	09:00 - 21:45	07:00 - 21:45	09:00 - 21:45	09:00 - 18:00	09:00 - 13:30

Orari Palestra dal 28/07/18 al 02/09/18

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	09:00 - 12:30	09:00 - 12:30
18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30		

CHIUSURA PALESTRA DAL 11/08/18 AL 19/08/18

gli Abbonamenti dei Tesserati COMPREDONO:

scheda di allenamento e Rinnovi
GRATIS
phon e docce
GRATIS

[PUNTO 2J DEL REGOLAMENTO]

La Direzione ha la facoltà di sospendere, sostituire o modificare: corsi in sala, corsi in acqua, orari di apertura e chiusura sia delle aree fitness sia della piscina (nuoto assistito), che abbiano meno di 8 presenze orarie o ai corsi, con un preavviso scritto di 15 giorni esposto in Reception.

La stampa del calendario avrà validità fino all'emissione di un nuovo calendario (vedi data aggiornamento)

Ginnastica per tutti

Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness

CORSI DAL 11/09/2017 AL 20-07-18

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PILATES 09:00÷09:50	BODY TONIC 09:00÷09:50		PILATES 09:00÷09:50	BODY TONIC 09:00÷09:50		
	YOGA 09:50÷10:50		BALLI DI GRUPPO 09:50÷10:40	YOGA 09:50÷10:50	PILATES 09:30÷10:20	
	BALLI DI GRUPPO 10:50÷11:40			LATIN SOFT 11:00÷11:45	ZUMBA 10:20÷11:10	
				SALSA E BACIATA 11:45÷12:30		
	PILATES 12:45÷13:35			BODY TONIC 12:45÷13:35		
STEP TONIC 18:00÷19:00	BODY TONIC 18:15÷19:15	STEP TONIC 18:00÷19:00	GAG 18:00÷19:00	BODY TONIC 18:30÷19:30		
ABDOMINAL 19:00÷19:30	PILATES 19:15÷20:15	ABDOMINAL 19:00÷19:30	FUNCTIONAL TRAINING 19:00÷20:00	SPINNING 19:30÷20:30		
PILATES 19:30÷20:30	SPINNING 20:15÷21:15	PILATES 19:30÷20:30	ZUMBA 20:00÷21:00			
SPINNING 20:30÷21:30		SPINNING 20:30÷21:30				

SPORT TRAINING 2 SSD SRL
Via Europa Unità, 48 - 22072 Cermentate (CO)
Tel. 342-1472261 / 031-4154828
www.aqvasport.it - mail: info@aqvasport.it

Attività ginnico-motorie acquatiche applicative alle discipline del nuoto



Sport Training

Nuoto Libero Assistito (dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)

ORARI INVERNO (dal 11-09-17 al 31-05-18)

Vasca Grande

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 14:30	07:00 - 14:30	09:00 - 14:30	07:00 - 14:30	09:00 - 14:30	08:00 - 18:30	08:00 - 13:30
	18:45 - 21:30	18:45 - 21:30		18:30 - 21:30		

ORARI ESTATE (dal 01-06-18 al 31-08-18)

Vasca Grande (riservate 2 corsie)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 09:00	07:00 - 09:00		07:00 - 09:00		08:00 - 10:00	08:00 - 10:00
12:00 - 14:00	12:00 - 14:00	12:00 - 14:00	12:00 - 14:00	12:00 - 14:00		
	19:00 - 21:30	19:00 - 21:30		19:00 - 21:30		

Agosto dalle 9:00 alle 19:00

Settimana Manutenzioni dal 01-09-18 al 09-09-18

Preparto						
CORSI DAL 11/09/2017 AL 08/06/18						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10:30÷11:15						
				18:30÷19:15		

Ginnastica in acqua

CORSI DAL 11/09/2017 AL 03/08/18 (**CHIUSI DAL 08/06/18)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AQVAFIT 08:30÷09:15						
AQVAFIT 09:15÷10:00		AQVAFIT 09:15÷10:00		AQVAFIT 09:15÷10:00		
AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45			
AQVAGYM** 18:30÷19:15	AQVAGYM** 18:45÷19:30	AQVAGYM** 18:45÷19:30				
AQVATONE 19:15÷20:00	AQVAENERGY 19:30÷20:15	AQVATONE 19:30÷20:15	AQVATONE 19:30÷20:15			
AQVAFIT 20:00÷20:45	AQVAGAG 20:15÷21:00	AQVAFIT 20:15÷21:00	AQVAFIT 20:15÷21:00	AQVAGYM 20:00÷20:45		

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi

CORSI DAL 11/09/17 AL 08/06/18

CORSI DAL 11/09/17 AL 03/08/18

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	09:00÷09:45	09:00÷09:45		09:00÷09:45	09:15÷10:00	09:00÷09:45
		09:45÷10:30			10:00÷10:45	09:45÷10:30
10:30÷11:15					10:45÷11:30	
					11:30÷12:15	
		12:45÷13:30				
					14:15÷15:00	
					15:00÷15:45	
					15:45÷16:30	
16:15÷17:00	16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:15÷17:00		16:30÷17:15	
17:00÷17:45	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:15÷18:00	
17:45÷18:30	18:00÷18:45	18:00÷18:45	17:45÷18:30	17:45÷18:30		
18:30÷19:15			18:30÷19:15			
19:15÷20:00			19:15÷20:00			
20:00÷20:45			20:00÷20:45			
20:45÷21:30	20:45÷21:30	20:45÷21:30	20:45÷21:30	20:45÷21:30		

Scuola Nuoto Bambini (3 - 6 anni)

CORSI DAL 11/09/2017 AL 08/06/18

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:00÷09:45	09:00÷09:45
					09:45÷10:30	09:45÷10:30
					10:30÷11:15	10:30÷11:15
					11:15÷12:00	11:15÷12:00
					15:00÷15:45	
					15:45÷16:30	
16:15÷17:00	16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:15÷17:00		16:30÷17:15	
17:00÷17:45	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:00÷17:45	17:00÷17:45		
17:45÷18:30	18:00÷18:45	18:00÷18:45	17:45÷18:30	17:45÷18:30	17:45÷18:30	

Baby (3 - 36 mesi)

Attività ludico motoria - CORSI DAL 11/09/2017 AL 08/06/18

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:00÷09:30	09:00÷09:30
					09:30÷10:00	09:30÷10:00
10:00÷10:30					10:00÷10:30	10:00÷10:30
					16:45÷17:15	
17:45÷18:15						

ATTENZIONE: GLI ORARI INDICATI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

Nuoto Teenagers (13-19 anni)

CORSI DAL 11/09/2017 AL 08/06/18

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		17:45÷18:30		17:45÷18:30		
18:30÷19:15			18:30÷19:15			

Allenamento Squadra Agonistica

CORSI DAL 11/09/17 AL 07/06/18

CORSI DAL 11/09/17 AL 25/07/18

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MASTER	20:15-21:45		20:15-21:45	20:15-21:45		
ESORDIENTI	17:00-18:45	17:00-18:45		17:00-18:45	17:00-18:45	
PROPAGANDA	16:30-17:45		16:30-17:45		16:30-17:45	