



F L E R O

CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2017-2018

(IMPIANTO CHIUSO DAL 01-08-18 AL 21-08-18)

aggiornamento del 08.11.17 (sostituisce il precedente)



Orari Impianto						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 18:00	09:00 - 13:00

Orari Reception						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:45 - 21:00	08:45 - 21:00	08:45 - 21:00	08:45 - 21:00	08:45 - 21:00	08:45 - 18:00	09:00 - 12:00

Orari Sauna & Bagno Turco (dal 11/09/17 al 30/06/18)						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:00 - 21:30	09:00 - 21:30	09:00 - 21:30	09:00 - 21:30	09:00 - 21:30	09:00 - 17:30	09:00 - 12:30

Orari Natale						
Le attività dei corsi saranno sospese in questo periodo, palestra, nuoto libero assistito e centro sportivo rispetteranno gli orari indicati nella tabella. (La Vasca la sera chiude 30 minuti prima)						
24-dic	25-dic	26-dic	27-dic	28-dic	29-dic	30-dic
chiuso	chiuso	chiuso	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 18:00
			17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	
31-dic	01-gen	02-gen	03-gen	04-gen	05-gen	06-gen
chiuso	chiuso	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	chiuso
		17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	

Orari Palestra						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 18:00	09:00 - 13:00

**gli Abbonamenti dei Tesserati
COMPREDONO:**
scheda di allenamento e Rinnovi
GRATIS
phon e docce
GRATIS

Tennis - Palestra Polivalente CORSI DAL 11/09/2017 al 30/06/18						
LUN	MAR	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
BAMBINI 17:45÷18:40		BAMBINI 17:45÷18:40				
RAGAZZI 18:40÷19:35		RAGAZZI 18:40÷19:35				
ADULTI 19:35÷20:30		ADULTI 19:35÷20:30				

[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)

ACTION GYM SSD SRL
Via Aldo Moro, 156 - 25020 Flero (BS)
Tel. 030-6376004 - www.aqvasport.it - mail: info@aqvasport.it

Ginnastica per tutti - SALA A 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
SOFT TONE 9:10÷10:00	GYM DOLCE 9:10÷10:00		SOFT TONE 9:10÷10:00			
PILATES 10:00÷10:50			PILATES 10:00÷10:50			
	TOTAL TONE 12:30÷13:15	CROSS CIRCUIT 12:30÷13:15	TOTAL TONE 12:30÷13:15			
ABDOMINAL 18:00÷18:30	STRETCHING 18:00÷18:30	GAG 18:00÷18:30	ABDOMINAL 18:00÷18:30	GAG 18:00÷18:30		
PILATES 18:30÷19:15	FIT BALL 18:30÷19:15	PILATES 18:30÷19:15	POWER TONE 18:30÷19:15	STEP & TONE 18:30÷19:15		
BODY TONIC 19:15÷20:00	SUSPENSION TRAINING 19:15÷20:00	STEP 19:15÷20:00	PILATES 19:15÷20:00	AEROTONIC 19:15÷20:00		

Ginnastica per tutti - SALA B 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
SPINNING 18:30÷19:30		SPINNING 18:30÷19:30		SPINNING 18:30÷19:30		
	P.A.D. 19:30÷20:30			CROSS CIRCUIT 18:30÷19:15		
	KICK BOXING 19:30÷20:30	P.A.D. 19:30÷20:30	KICK BOXING 19:30÷20:30	P.A.D. 19:30÷20:30		

Campi da **CALCETTO** e da **TENNIS**
Parete **ROCCIA** Artificiale

Attività ginnico-motorie acquatiche applicative alle discipline del nuoto



Action Gym

Nuoto Assistito

Vasca Grande

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 17:30	09:00 - 12:30
20:00 - 21:30	18:15 - 21:30	18:15 - 21:30	20:00 - 21:30	18:15 - 21:30		

Vasca Piccola

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	12:00 - 15:00	09:00 - 12:30
20:00 - 21:30	18:15 - 21:30	18:15 - 21:30	20:00 - 21:30	18:15 - 21:30		

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi

CORSI DAL 11/09/2017 AL 31/07/18

N.B. ORARI TURNISTI:
dal LUN AL VEN dalle 09.00 alle 18.00 e dalle 20.00 alle 22.15

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
lun/ven 10:00÷10:45				lun/ven 10:00÷10:45		
					sabato 15:00÷15:45 sabato 15:45÷16:30	
		TEENAGER 16:45÷18:00				
	martedì 16:00÷16:45		giovedì 16:00÷16:45			
lun/gio 16:45÷17:30	mar/ven 16:45÷17:30	mercoledì 16:45÷17:30	lun/gio 16:45÷17:30	mar/ven 16:45÷17:30		
lun/gio 17:30÷18:15	mar/ven 17:30÷18:15	mercoledì 17:30÷18:15	lun/gio 17:30÷18:15	mar/ven 17:30÷18:15		
lun/gio 18:15÷19:00		mercoledì 18:15÷19:00	lun/gio 18:15÷19:00			
lun/gio 19:00÷19:45			lun/gio 19:00÷19:45			
lun/gio 19:45÷20:30			lun/gio 19:45÷20:30			

Baby

CORSI DAL 11/09/2017 AL 31/07/18

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

Scuola Nuoto Bambini

CORSI DAL 11/09/2017 AL 31/07/18

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
						10:20÷11:05
					11:30÷12:15	
					15:00÷15:45 15:45÷16:30	
16:45÷17:30	16:45÷17:30	16:45÷17:30	16:45÷17:30	16:45÷17:30		
17:30÷18:15	17:30÷18:15	17:30÷18:15	17:30÷18:15	17:30÷18:15		

Ginnastica in acqua

CORSI DAL 11/09/2017 AL 31/07/18

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AQVAGYM 9:15÷10:00		AQVAFIT 9:15÷10:00		AQVAGYM 9:15÷10:00		
					AQVATONIC 10:00÷10:45	
AQVAGYM 12:30÷13:15		AQVAFIT&GAG 12:30÷13:15		AQVAFIT 12:30÷13:15		
AQVAGYM 18:30÷19:15		AQVAFIT 18:55÷19:45		AQVAGYM & TONIC 18:30÷19:30		
AQVAGYM 19:15÷20:00	AQVAGYM & TONIC 19:00÷20:00		AQVAGYM 19:00÷19:45			
			AQVAGYM 19:45÷20:30			

Allenamento Squadra Agonistica

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

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
TRIATHLON	20:15÷21:45		20:15÷21:45				
ESORDIENTI A		17:00÷18:30		17:00÷18:30	17:00÷18:30		
ESORDIENTI B		17:00÷18:30		17:00÷18:30	17:00÷18:30		
PROPAGANDA		16:45÷18:00		16:45÷18:00			