



C E R M E N A T E

CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2020-2021

aggiornamento del 30.08.20 (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	07:00 - 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						
PARCO ESTIVO dalle 9:00 alle 20:00						

Orari Reception

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:30 - 21:00	08:30 - 21:00	08:30 - 21:00	08:30 - 21:00	08:30 - 21:00	08:30 - 18:15	08:30 - 12:45
Giugno e Luglio DOMENICA 8:45 - 20:00						
AGOSTO fino alle 20:00						

Orari Natale2020

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

24-dic - gio	25-dic - ven	26-dic - sab	27-dic - dom	28-dic - lun	29-dic - mar	30-dic - mer
chiuso	chiuso	chiuso	09:00 - 13:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00
				18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30
31-dic - gio	01-gen - ven	02-gen - sab	03-gen - dom	04-gen - lun	05-gen - mar	06-gen - mer
chiuso	chiuso	10:00 - 16:00	09:00 - 13:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	chiuso
				18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	

Orari Palestra fino al 16/07/21 (dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)

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

Orari Palestra dal 17/07/21 al 05/09/21

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:30 - 14:00	09:30 - 14:00	09:30 - 14:00	09:30 - 14:00	09:30 - 14:00	08:30 - 12:30	08:30 - 12:30
17:30 - 20:30	17:30 - 20:30	17:30 - 20:30	17:30 - 20:30	17:30 - 20:30		

CHIUSURA PALESTRA DAL 09/08/21 AL 18/08/21 (compresi)

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)

N.B. Spinning e Jump&Tone
sono corsi a numero chiuso con prenotazione obbligatoria.

Ginnastica per tutti

Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness

CORSI DAL 07/09/2020 AL 23-07-21

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PILATES 09:00÷09:50	BODY TONIC 09:00÷09:50		PILATES 09:00÷09:50	PILATES 09:00÷09:50	PILATES 09:00÷09:50	
POSTURALE 09:50÷10:40	YOGA 09:50÷10:50		STRETCH & MOBILITY 09:50÷10:40	YOGA 09:50÷10:50	PILATES & FLEX 09:50÷10:40	
		POSTURAL TRAINING 10:15÷11:05			GAG 10:45÷11:35	
	PILATES 12:45÷13:35	ABDOMINAL 12:45÷13:15		BODY TONIC 12:45÷13:35	SPINNING 12:30÷13:30	
		TABATA 13:15÷13:45				
STEP 18:00÷18:50	ABDOMINAL 18:00÷18:30	MULTIGLUTEI 18:00÷18:30	PILATES 18:15÷19:05	JUMP & TONE 18:30÷19:20		
TABATA-GAG 18:50÷19:40	BODY ENERGY 18:30÷19:20	JUMP & TONE 18:30÷19:20	GAG 19:05÷19:55	MULTIGLUTEI 19:20÷19:50		
BODY ENERGY 19:40÷20:30	MULTIGLUTEI + ABS 19:20÷19:50	PILATES 19:20÷20:10	CARDIO FUNCTIONAL 19:55÷20:45	DIFESA PERSONALE 19:50÷20:40		
SPINNING 20:30÷21:20	SPINNING 19:50÷20:40	SPINNING 20:10÷21:00	STEP 20:45÷21:35	SPINNING 20:40÷21:30		
	ZUMBA 20:40÷21:30					

SPORT TRAINING 2 SSD SRL
Via Europa Unità, 48 - 22072 Cermenate (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 07-09-20 al 11-06-21)

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	07:00 - 14:30	08:00 - 18:30	08:00 - 13:30
	18:30 - 21:30	18:30 - 21:30		18:30 - 21:30		

ORARI ESTATE (dal 12-06-21 al 29-08-21)

Ingresso prima delle ore 19.00 cauzione € 5,00 obbligatoria

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 - 11:00	08:00 - 11:00
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: dal Lun al Ven dalle 9:00 alle 19:00 - Sab e Dom dalle 9:00 alle 12:00-NO CUFFIA

Chiuso per Manutenzioni dal 30-08-21 al 05-09-21

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi

CORSI DAL 07/09/20 AL 11/06/21 CORSI DAL 07/09/20 AL 23/07/21

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	09:00÷09:45	09:00÷09:45		08:30÷09:15	09:15÷10:00	09:00÷09:45 SN ADULTI
		09:45÷10:30			10:00÷10:45	09:45÷10:30 SN RAGAZZI
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	16:15÷17:00	16:15÷17:00	16:15÷17:00		16:30÷17:15	
17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:15÷18:00	
17:45÷18:30	17:45÷18:30	17:45÷18:30	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			
ADVANCED 20:00÷21:00			ADVANCED 20:00÷21:00			
20:45÷21:30	20:45÷21:30	20:45÷21:30	20:45÷21:30	20:45÷21:30		

Preparto

CORSI DAL 07/09/2020 AL 11-06-21

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10:30÷11:15						
				18:30÷19:15		

ORARI ESTATE:

N.B. Le domeniche di giugno e luglio, i sabati e le domeniche di agosto e dal 09/08/21 al 18/08/21, in caso di maltempo, il Nuoto assistito sarà garantito fino alle ore 12,30 e l'impianto chiuderà alle ore 13.00.

Scuola Nuoto Bambini (3 - 6 anni)

CORSI DAL 07/09/2020 AL 11-06-21

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:00÷09:45 H2O alta	
					09:45÷10:30	09:45÷10:30 H2O alta
					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	16:15÷17:00	16:15÷17:00	16:15÷17:00		16:30÷17:15	
17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:15÷18:00 H2O alta	
17:45÷18:30 H2O alta	17:45÷18:30 H2O alta	17:45÷18:30 H2O alta	17:45÷18:30	17:45÷18:30		

ATTENZIONE: GLI ORARI INDICATI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

Nuoto Teenagers (13-19 anni)

CORSI DAL 07/09/2020 AL 11-06-21

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

Ginnastica in acqua

CORSI DAL 07/09/2020 AL 23-07-21 (**CHIUSI DAL 31/05/21)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AQVAFIT 08:30÷09:15		AQVAFIT 08:30÷09:15				
AQVAFIT (smile) 09:15÷10:00		AQVAFIT (manubri) 09:15÷10:00		AQVAFIT (tondoludo) 09:15÷10:00		
AQVAGYM (tondoludo) 12:45÷13:45	AQVATONE (smile) 12:45÷13:45	AQVAENERGY (bilanciere) 12:45÷13:45	AQVATONE (manubri) 12:45÷13:45	AQVAFIT 12:45÷13:45	AQVAGYM (tondo/manubri) 12:45÷13:45	
AQVAGYM** 18:30÷19:15	AQVAGYM** (smile) 18:45÷19:30	AQVAGYM** 18:45÷19:30				
AQVATONE (tondoludo) 19:15÷20:00	AQVAENERGY (bilanciere) 19:30÷20:15	AQVATONE (manubri) 19:30÷20:15	AQVAENERGY (bilanciere) 19:30÷20:15			
AQVAFIT (smile) 20:00÷20:45	AQVAGAG (step) 20:15÷21:00	AQVAFIT (tondoludo) 20:15÷21:00	AQVAGAG (step) 20:15÷21:00			

Baby (3 - 36 mesi)

Attività ludico motoria - CORSI DAL 07/09/2020 AL 11-06-21

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:00÷09:30 (3-11 mesi)	09:00÷09:30 (3-11 mesi)
					09:30÷10:00 (12-23 mesi)	09:30÷10:00 (12-23 mesi)
10:00÷10:30 (3-36 mesi)					10:00÷10:30 (24-36 mesi)	10:00÷10:30 (24-36 mesi)
					16:30÷17:00 (18-36 mesi)	
17:45÷18:15 (18-36 mesi)						

Allenamento Squadra Agonistica

CORSI DAL 07/09/20 AL 11/06/21 CORSI DAL 07/09/20 AL 23/07/21

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ESORDIENTI	17:00-18:30	17:00-18:30		17:00-18:30	17:00-18:30		
PROPAGANDA	17:00-18:30		17:00-18:30		17:00-18:30		