



L I M B I A T E

CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2020-2021

aggiornamento del 31.07.20 (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	08:30 - 19:00	08:30 - 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 - 21:00	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 dalle 9:00 alle 20:00						

Orari Sauna & Bagno Turco

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 - 18:30	09:00 - 13:00
GIUGNO, LUGLIO E AGOSTO CHIUSI						

Orari Natale 2020

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	09:00 - 21:45	08:30 - 21:45	07:00 - 21:45	09:00 - 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

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.

SPORT TRAINING 2 SSD SRL
Via Tolstoj - 20812 Limbiate (MB)
Tel. 02-91472393
www.aqvasport.it - mail: info@aqvasport.it

Ginnastica per tutti CORSI DAL 07/09/2020 AL 23/07/21 Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness

* corsi sospesi dal 31/05/21

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PILATES 09:30÷10:20	BODY ENERGY 09:00÷09:50			BODY ENERGY 09:00÷09:50		
	ABDOMINAL 09:50÷10:20	GAG 09:30÷10:20	PILATES 09:30÷10:20			
FITWALKING * 10:30÷12:00		BALLI DI GRUPPO 10:50÷11:40	FITWALKING * 10:30÷12:00		SPINNING * 10:00÷11:00	SPINNING * 10:00÷11:00
JUMP & TONE 12:00÷12:50		TOTAL BODY & JUMP 12:45÷13:35		YOGA 12:45÷13:35		
SPINNING 12:45÷13:45	PILATES 12:45÷13:35		SPINNING 12:45÷13:45			
JUMP & TONE 18:10÷19:00	PILATES 18:10÷19:00	JUMP & TONE 18:10÷19:00	CIRCUIT TRAINING 18:10÷19:00	YOGA 18:10÷19:00		
ABDOMINAL 19:00÷19:30	GAG 19:00÷19:50	GLUTEI 19:00÷19:30	BODY TONIC 19:00÷19:50	ZUMBA 19:00÷19:50		
PILATES 19:30÷20:20	FUNCTIONAL TRAINING 19:50÷20:40	PILATES 19:30÷20:20	SPINNING 19:50÷20:50	SPINNING * 19:50÷20:50		
SPINNING 20:20÷21:20		SPINNING 20:20÷21:20				

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 - 21:30 *	07:00 - 21:30 *	09:00 - 21:30 *	07:00 - 21:30 *	07:00 - 21:30 *	08:00 - 18:30	08:00 - 13:30

* N.B: Nei giorni asteriscati, si assicura 1 corsia dalle 17.00 alle 18.30

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 - 21:30	07:00 - 21:30	09:00 - 21:30	07:00 - 21:30	07:00 - 21:30	09:00 - 12:00	09:00 - 12:00

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 07/09/2020 AL 11/06/21

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09:00÷09:45			09:00÷09:45		09:00÷09:45	
09:45÷10:30		09:45÷10:30	09:45÷10:30		09:45÷10:30	09:45÷10:30
					10:30÷11:15	10:30÷11:15
					11:15÷12:00	
	PALLANUOTO UNDER 16-14 15:30÷16:30			PALLANUOTO UNDER 16-14 15:30÷16:30	14:45÷15:30	
	PALLANUOTO UNDER 12 16:45÷17:45			PALLANUOTO UNDER 12 16:45÷17:45	15:30÷16:15	
	PALLANUOTO UNDER 10 17:45÷18:45	PALLANUOTO UNDER 8 17:45÷18:30		PALLANUOTO UNDER 10 17:45÷18:45	16:15÷17:00	
17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45		
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	18:30÷19:15			
19:15÷20:00			19:15÷20:00			
20:00÷20:45	20:00÷20:45		20:00÷20:45	20:00÷20:45		
20:45÷21:30			20:45÷21:30			

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	
					09:45÷10:30	09:45÷10:30
					10:30÷11:15	10:30÷11:15
					11:15÷12:00	11:15÷12:00
					12:00÷12:45	
					14:45÷15:30	
					15:30÷16:15	
16:15÷17:00		16:15÷17:00	16:15÷17:00		16:15÷17:00	
17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45		
17:45÷18:30	17:45÷18:30	17:45÷18:30	17:45÷18:30	17:45÷18:30		
		18:30÷19:15				

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	17:45÷18:30		
		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 (smile) 09:15÷10:00	GYM DOLCE 09:00÷09:45					
AQVAGYM 10:00÷10:45		AQVATONE (manubri) 10:00÷10:45	AQVAFIT (tondoludo) 10:00÷10:45	AQVAGYM 10:00÷10:45		
AQVAGAG 10:45÷11:30		AQVAGYM (tondoludo) 10:45÷11:30	AQVAFIT (bilanciere) 10:45÷11:30	AQVASTEP 10:45÷11:30	AQVAENERGY 11:15÷12:15	
AQVAGYM (tondoludo) 12:45÷13:45	AQVATONE (smile) 12:45÷13:45	AQVAGYM (bilanciere) 12:45÷13:45	AQVATONE (manubri) 12:45÷13:45			
AQVAGYM *						
16:30÷17:30			AQVAGYM *			
AQVAGYM (tondoludo) 19:00÷19:45	AQVAENERGY (bilanciere) 19:00÷19:45		AQVAGYM (smile) 19:00÷19:45	AQVAENERGY 19:15÷20:00		
AQVATONE (smile) 19:45÷20:30	AQVAGAG (step) 19:45÷20:30	AQVAGYM (manubri) 19:15÷20:00	AQVATONE (tondoludo) 19:45÷20:30			
		AQVAFIT (tondoludo) 20:00÷20:45				

Baby (3 - 36 mesi)

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

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

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
MASTER	20:15-21:45		20:15-21:45		20:15-21:45		
ESORDIENTI	17:45-19:15	17:45-19:15		17:45-19:15	17:45-19:15		
AVVIAMENTO AGONISTICA						16:15-17:30	