

PARCO ESTIVO 2021

ORARI PARCO ESTIVO

dal 12-06-21 al 05-09-21

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
dalle	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
alle	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00

ORARI VASCHE ESTERNE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
dalle	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
alle	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00

ORARI ACQUASCIVOLI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
dalle	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30
alle	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30		
dalle	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00		
alle	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00

N.B. Le domeniche di giugno e luglio e in agosto, in caso di maltempo, la direzione si riserva la possibilità di chiudere anticipatamente l'impianto rispetto agli orari previsti in queste tabelle.

PISCINA ESTIVA 2021

Ginnastica in Acqua

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

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 (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				

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi

CORSI DAL 12/06/21 AL 23/07/21

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09:00÷09:45			09:00÷09:45			
19:15÷20:00			19:15÷20:00			
20:00÷20:45			20:00÷20:45			
20:45÷21:30			20:45÷21:30			

Nuoto Libero Assistito

(dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)

ORARI ESTATE

Vasca Grande (riservate 2 corsie) - (dal 12-06-21 al 31-07-21)

dal 12-06-21 al 31-07-21

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 21:30	07:00 - 21:30	07:00 - 21:30	07:00 - 21:30	07:00 - 21:30	09:00 - 12:00	09:00 - 12:00

dal 01-08-21 al 29-08-21 - (NO CUFFIA)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:00 - 19:00	09:00 - 19:00	09:00 - 19:00	09:00 - 19:00	09:00 - 19:00	09:00 - 12:00	09:00 - 12:00

N.B. ORARI ESTATE

Ingresso prima delle ore 19.00 cauzione € 5,00 obbligatoria

Chiuso per Manutenzioni:

dal 08-08-21 al 18-08-21 e dal 30-08-21 al 05-09-21

Allenamento Squadra Agonistica

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		

L I M B I A T E



CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2021-2022

DAL 06-09-2021 AL 04-09-2022

aggiornamento del 08.06.21 (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						
dal 01-08-22 al 04-09-22 dalle 9:00 alle 21:00						

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 - 18:30						
dal 01-08-22 al 04-09-22 dalle 9:00 alle 18:30						

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
CHIUSI dal 01-06-22 al 04-09-22						

Orari Natale 2021

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

24-dic - ven	25-dic - sab	26-dic - dom	27-dic - lun	28-dic - mar	29-dic - mer	30-dic - gio
chiuso	chiuso	chiuso	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00
			17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00
31-dic - ven	01-gen - sab	02-gen - dom	03-gen - lun	04-gen - mar	05-gen - mer	06-gen - gio
chiuso	chiuso	chiuso	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	chiuso
			17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	

gli Abbonamenti dei Tesserati COMPRENDONO:

scheda di allenamento e Rinnovi

GRATIS

phon e docce

GRATIS

sauna e bagno turco

GRATIS

in sala pesi e nuoto libero

NESSUNA PRENOTAZIONE

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

PALESTRA

PISCINA

PISCINA

Orari Palestra fino al 22/07/22						
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
(dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)						
Orari Palestra dal 23/07/22 al 04/09/22						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:30 - 14:30	09:30 - 14:30	09:30 - 14:30	09:30 - 14:30	09:30 - 14:30	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 13/08/22 AL 23/08/22						

Ginnastica per tutti CORSI DAL 06/09/2021 AL 22/07/22						
Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness						
* corsi sospesi dal 31/05/22						
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	SPINNING 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 20:20÷21:20		SPINNING 20:20÷21:20				

Nuoto Libero Assistito						
(dal 06-09-21 al 10-06-22)						
Vasca Grande						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 *	07:00 *	09:00 *	07:00 *	07:00 *	08:00	08:00
21:30 *	21:30 *	21:30 *	21:30 *	21:30 *	18:30	13:30
* N.B: Nei giorni asteriscati, si assicura 1 corsia dalle 17,00 alle 18,30						
(dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)						

Ginnastica in Acqua						
CORSI DAL 06/09/2021 AL 10/06/22						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AQVAFIT 09:15÷10:00	GYM DOLCE 09:00÷09:45					
AQVAGYM 10:00÷10:45		AQVATONE 10:00÷10:45	AQVAFIT 10:00÷10:45	AQVAGYM 10:00÷10:45		
AQVAGAG 10:45÷11:30		AQVAGYM 10:45÷11:30	AQVAFIT 10:45÷11:30	AQVATONE 10:45÷11:30	AQVAENERGY 11:15÷12:15	
AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45			
AQVAGYM 16:30÷17:30			AQVAGYM 16:30÷17:30			
AQVAGYM 19:00÷19:45	AQVAENERGY 19:00÷19:45		AQVAGYM 19:00÷19:45	AQVAENERGY 19:15÷20:00		
AQVATONE 19:45÷20:30	AQVAGAG 19:45÷20:30	AQVAGYM 19:15÷20:00	AQVATONE 19:45÷20:30			
		AQVAFIT 20:00÷20:45				

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi						
CORSI DAL 06/09/2021 AL 10/06/22						
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	
					14:45÷15:30	
					15:30÷16:15	
					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			

Pallanuoto						
CORSI DAL 06/09/2021 AL 10/06/22						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	PALLANUOTO UNDER 16-14 15:30÷16:30			PALLANUOTO UNDER 16-14 15:30÷16:30		
	PALLANUOTO UNDER 12 16:45÷17:45			PALLANUOTO UNDER 12 16:45÷17:45		
	PALLANUOTO UNDER 10 17:45÷18:45	PALLANUOTO UNDER 8 17:45÷18:30		PALLANUOTO UNDER 10 17:45÷18:45		

Scuola Nuoto Bambini (3 - 5 anni)						
CORSI DAL 06/09/2021 AL 10/06/22						
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				

Baby (3 - 36 mesi)						
Attività ludico motoria - CORSI DAL 06/09/2021 AL 10/06/22						
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		

Preparto						
CORSI DAL 06/09/2021 AL 10/06/22						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				18:30÷19:15		

Allenamento Squadra Agonistica						
CORSI DAL 06/09/21 AL 22/07/22						
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	

[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.

Scuola Nuoto Advancer						
CORSI DAL 06/09/21 AL 10/06/22						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ADVANCER JUNIOR					16:15-17:30	
TEENAGERS (13-19 ANNI)	17:45÷18:30		17:45÷18:30	17:45÷18:30		
ADVANCER	17:45-19:15	17:45-19:15	17:45-19:15	17:45-19:15		
TEENAGERS (13-19 ANNI)		18:30÷19:15				