



L I M B I A T E

CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2017-2018

aggiornamento del 24.01.18 (sostituisce il precedente)



Orari Impianto						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 22:00	08:30 - 22:00	08:30 - 22:00	07:00 - 22:00	08:30 - 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
CHIUSI A LUGLIO E AGOSTO						

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	09:00 - 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)

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

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
	TOTAL BODY 09:00÷09:50			TOTAL BODY 09:00÷09:50		
PILATES 09:30÷10:20	ABDOMINAL 09:50÷10:20	GAG 09:30÷10:20	PILATES 09:30÷10:20	ABDOMINAL 09:50÷10:20		
	SALSA E BACIATA 10:30÷11:15	BALLI DI GRUPPO 10:50÷11:40	LATIN SOFT 10:30÷11:15			
	PILATES 12:45÷13:35		BALLO LATINO 12:45÷13:45	TOTAL TONE 12:45÷13:35		
BODY TONIC 18:10÷19:00	PILATES 18:10÷19:00	STEP TONIC 18:10÷19:00	FUNCTIONAL TRAINING 18:10÷19:00	PILATES 18:10÷19:00		
ABDOMINAL 19:00÷19:30	FIT BOXE 19:00÷19:50	ABDOMINAL 19:00÷19:30	GAG 19:00÷19:50			
PILATES 19:30÷20:20	FUNCTIONAL TRAINING 19:50÷20:40	PILATES 19:30÷20:20		ZUMBA 19:40÷20:30		

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
SPINNING 12:45÷13:45			SPINNING 12:45÷13:45			
SPINNING 18:30÷19:30		SPINNING 18:30÷19:30				
	SPINNING 19:00÷20:00			SPINNING 19:00÷20:00		

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

ORARI ESTATE (dal 01-06-18 al 31-08-18)						
Vasca Grande (riservate 3 corsie)						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 21:30	09:00 - 21:30	09:00 - 21:30	07:00 - 21:30	09:00 - 21:30	09:00 - 12:00	

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
				18:30÷19:15		

Ginnastica in Acqua						
CORSI DAL 11/09/2017 AL 03/08/18						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
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		AQVAFIT 11:15÷12:00	
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	AQVAFIT 18:45÷19:30		AQVAGYM 19:00÷19:45	AQVAFIT 19:00÷19:45		
AQVATONE 19:45÷20:30	AQVAGAG 19:30÷20:15	AQVAGYM 19:15÷20:00	AQVATONE 19:45÷20:30			
		AQVAFIT 20:00÷20:45				

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi						
CORSI DAL 11/09/2017 AL 08/06/18				CORSI DAL 11/09/2017 AL 03/08/18		
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	
					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			

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	
					09:45÷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 11/09/2017 AL 08/06/18						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:15÷09:45	
					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	

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	17:45÷18:30		
		18:30÷19:15				

Allenamento Squadra Agonistica						
CORSI DAL 11/09/2017 AL 07/06/18				CORSI DAL 11/09/2017 AL 25/07/18		
MASTER	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	DOMENICA
ESORDIENTI	20:30-22:00		20:30-22:00	20:30-22:00		
PROPAGANDA	17:45-19:15	17:45-19:15		17:45-19:15	17:45-19:15	
	17:00-18:00		17:00-18:00		17:00-18:00	