



# L I M B I A T E

## CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2018-2019

aggiornamento del 18.09.18 (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 2018                                                                                                                                          |        |               |               |               |               |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 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 - 16:00 | 09:00 - 13:00 |
|                                                                                                                                                            |        |               | 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 - 16:00 | chiuso        |
|                                                                                                                                                            |        | 18:00 - 20:30 | 18:00 - 20:30 | 18:00 - 20:30 |               |               |

| Orari Palestra fino al 26/07/19 (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 27/07/19 al 01/09/19 |               |               |               |               |               |               |
|-----------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 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 11/08/19 AL 18/08/19

### 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 10/09/2018 AL 19/07/19                                   |                                            |                                     |                                        |                           |        |          |
| LUNEDÌ                                                             | MARTEDÌ                                    | MERCOLEDÌ                           | GIOVEDÌ                                | VENERDÌ                   | SABATO | DOMENICA |
|                                                                    | TOTAL BODY<br>09:00÷09:50                  |                                     |                                        | TOTAL BODY<br>09:00÷09:50 |        |          |
| PILATES<br>09:30÷10:20                                             | ABDOMINAL<br>09:50÷10:20                   | GAG<br>09:30÷10:20                  | PILATES<br>09:30÷10:20                 |                           |        |          |
|                                                                    | SALSA E BACHATA<br>10:30÷11:15             | BALLI DI GRUPPO<br>10:50÷11:40      | LATIN SOFT<br>10:30÷11:15              |                           |        |          |
|                                                                    | PILATES<br>12:45÷13:35                     | TOTAL TONE<br>12:45÷13:35           | BALLO LATINO<br>11:15÷12:00            | PILATES<br>12:45÷13:35    |        |          |
|                                                                    |                                            |                                     | SHOWTIME<br>(x Bambini)<br>17:00÷18:00 |                           |        |          |
| BODY TONIC<br>18:10÷19:00                                          | PILATES<br>18:10÷19:00                     | STEP TONIC<br>18:10÷19:00           | FUNCTIONAL<br>TRAINING<br>18:10÷19:00  | PILATES<br>18:10÷19:00    |        |          |
| ABDOMINAL<br>19:00÷19:30                                           | FIT BOXE<br>19:00÷19:50                    | MULTI GLUTEI<br>19:00÷19:30         | GAG<br>19:00÷19:50                     | ZUMBA<br>19:00÷19:50      |        |          |
| PILATES<br>19:30÷20:20                                             | FUNCTIONAL<br>TRAINING<br>19:50÷20:40      | PILATES<br>19:30÷20:20              |                                        |                           |        |          |
| SALSA E BACHATA<br>(BASE2)<br>20:20÷21:05                          | KIZOMBA<br>(TANGO AFRICANO)<br>20:30÷21:30 | REGGAETON<br>(donne)<br>20:45÷21:45 | BACHATA FUSION<br>20:30÷21:15          |                           |        |          |
| SALSA E BACHATA<br>(INTERMEDIO)<br>21:05÷21:50                     |                                            |                                     | RUEDA CUBANA<br>21:15÷22:00            |                           |        |          |

| Ginnastica per tutti                                               |                         |                         |                         |         |        |          |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------|--------|----------|
| Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness |                         |                         |                         |         |        |          |
| CORSI DAL 10/09/2018 AL 19/07/19                                   |                         |                         |                         |         |        |          |
| LUNEDÌ                                                             | MARTEDÌ                 | MERCOLEDÌ               | GIOVEDÌ                 | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
| SPINNING<br>12:45÷13:45                                            |                         |                         | SPINNING<br>12:45÷13:45 |         |        |          |
|                                                                    |                         |                         |                         |         |        |          |
| SPINNING<br>18:30÷19:30                                            |                         | SPINNING<br>18:30÷19:30 |                         |         |        |          |
|                                                                    | SPINNING<br>19:00÷20:00 |                         |                         |         |        |          |

# Attività ginnico-motorie acquatiche applicative alle discipline del nuoto



Sport Training

|                                                                                                   |               |               |               |               |               |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>Nuoto Libero Assistito</b> (dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)                            |               |               |               |               |               |               |
| <b>ORARI INVERNO</b> (dal 10-09-18 al 31-05-19)                                                   |               |               |               |               |               |               |
| <b>Vasca Grande</b>                                                                               |               |               |               |               |               |               |
| 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 |
|                                                                                                   |               |               |               |               |               |               |
| <b>ORARI ESTATE</b> (dal 01-06-19 al 31-08-19)                                                    |               |               |               |               |               |               |
| Ingresso prima delle ore 19.00 cauzione € 5,00 obbligatoria                                       |               |               |               |               |               |               |
| <b>Vasca Grande (riservate 2 corsie)</b>                                                          |               |               |               |               |               |               |
| 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 | 09:00 - 12:00 |
| <b>Agosto:</b> 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 01-09-19 al 09-09-19                                                  |               |               |               |               |               |               |

|                                  |         |           |         |             |        |          |
|----------------------------------|---------|-----------|---------|-------------|--------|----------|
| <b>Preparto</b>                  |         |           |         |             |        |          |
| CORSI DAL 10/09/2018 AL 07/06/19 |         |           |         |             |        |          |
| LUNEDÌ                           | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ     | SABATO | DOMENICA |
|                                  |         |           |         | 18:30÷19:15 |        |          |

|                                  |                         |                         |                         |                        |                        |          |
|----------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|----------|
| <b>Ginnastica in Acqua</b>       |                         |                         |                         |                        |                        |          |
| CORSI DAL 10/09/2018 AL 02/08/19 |                         |                         |                         |                        |                        |          |
| LUNEDÌ                           | MARTEDÌ                 | MERCOLEDÌ               | GIOVEDÌ                 | VENERDÌ                | SABATO                 | DOMENICA |
| AQVAGYM<br>10:00÷10:45           |                         | AQVATONE<br>10:00÷10:45 | AQVAFIT<br>10:00÷10:45  | AQVAGYM<br>10:00÷10:45 |                        |          |
| AQVAGAG<br>10:45÷11:30           |                         | AQVAGYM<br>10:45÷11:30  | AQVAFIT<br>10:45÷11:30  |                        | AQVAFIT<br>11:15÷12:15 |          |
| AQVAGYM<br>12:45÷13:45           | AQVATONE<br>12:45÷13:45 | AQVAGYM<br>12:45÷13:45  | AQVATONE<br>12:45÷13:45 |                        |                        |          |
|                                  |                         |                         |                         |                        |                        |          |
| AQVAGYM<br>16:30÷17:30           |                         |                         | AQVAGYM<br>16:30÷17:30  |                        |                        |          |
| AQVAGYM<br>19:00÷19:45           | AQVAFIT<br>19:00÷19:45  |                         | AQVAGYM<br>19:00÷19:45  | AQVAFIT<br>19:00÷19:45 |                        |          |
| AQVATONE<br>19:45÷20:30          | AQVAGAG<br>19:45÷20:30  | AQVAGYM<br>19:15÷20:00  | AQVATONE<br>19:45÷20:30 |                        |                        |          |
|                                  |                         | AQVAFIT<br>20:00÷20:45  |                         |                        |                        |          |

|                                          |             |             |                                  |             |             |             |
|------------------------------------------|-------------|-------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Scuola Nuoto Adulti &amp; Ragazzi</b> |             |             |                                  |             |             |             |
| CORSI DAL 10/09/2018 AL 07/06/19         |             |             | CORSI DAL 10/09/2018 AL 02/08/19 |             |             |             |
| 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                      |             |             |             |

|                                          |             |             |             |             |             |             |
|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Scuola Nuoto Bambini (3 - 6 anni)</b> |             |             |             |             |             |             |
| CORSI DAL 10/09/2018 AL 07/06/19         |             |             |             |             |             |             |
| 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 |             |             |             |             |

|                                                            |         |           |         |             |             |             |
|------------------------------------------------------------|---------|-----------|---------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Baby (3 - 36 mesi)</b>                                  |         |           |         |             |             |             |
| Attività ludico motoria - CORSI DAL 10/09/2018 AL 07/06/19 |         |           |         |             |             |             |
| 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 |             |             |

|                                     |         |             |             |             |        |          |
|-------------------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|--------|----------|
| <b>Nuoto Teenagers (13-19 anni)</b> |         |             |             |             |        |          |
| CORSI DAL 10/09/2018 AL 07/06/19    |         |             |             |             |        |          |
| LUNEDÌ                              | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ     | VENERDÌ     | SABATO | DOMENICA |
| 17:45÷18:30                         |         |             | 17:45÷18:30 | 17:45÷18:30 |        |          |
|                                     |         | 18:30÷19:15 |             |             |        |          |

|                                       |             |             |                                  |             |             |             |
|---------------------------------------|-------------|-------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Allenamento Squadra Agonistica</b> |             |             |                                  |             |             |             |
| CORSI DAL 10/09/2018 AL 07/06/19      |             |             | CORSI DAL 10/09/2018 AL 26/07/19 |             |             |             |
| LUNEDÌ                                | MARTEDÌ     | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ                          | VENERDÌ     | SABATO      | DOMENICA    |
| ASSOLUTI                              | 15:00-17:00 | 18:30-20:30 | 15:00-17:00                      | 15:00-17:00 | 18:30-20:30 | 14:00-16:00 |
| 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 |             |
| SUPERCORSO                            |             |             |                                  |             |             | 16:15-17:30 |