



# L I M B I A T E

## CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2018-2019

aggiornamento del 26.02.19 (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 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			
	SALSA E BACHATA 10:30÷11:15	BALLI DI GRUPPO 10:50÷11:40	LATIN SOFT 10:30÷11:15			
	PILATES 12:45÷13:35	TOTAL TONE 12:45÷13:35	BALLO LATINO 11:15÷12:00	PILATES 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	MULTI GLUTEI 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				
SALSA E BACHATA (BASE 2) 20:20÷21:05	KIZOMBA (TANGO AFRICANO) 20:30÷21:30	HIP HOP REGGAETON (donne) 20:45÷21:45	BACHATA FUSION 20:30÷21:15			
SALSA E BACHATA (INTERMEDIO) 21:05÷21:50			RUEDA CUBANA 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 - *corsi attivi dal 04/03/19						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SPINNING 12:45÷13:45			SPINNING 12:45÷13:45	SPINNING * 12:45÷13:45	SPINNING * 09:15÷10:15	SPINNING * 10:00÷11:00
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 10-09-18 al 31-05-19)						
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
* N.B: Nei giorni asteriscati, si assicura 1 corsia dalle 17,00 alle 18,30						
ORARI ESTATE (dal 01-06-19 al 31-08-19)						
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	09:00 - 21:30	09:00 - 21:30	07:00 - 21:30	09:00 - 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 01-09-19 al 09-09-19						

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

Ginnastica in Acqua						
CORSI DAL 10/09/2018 AL 02/08/19						
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 10:45÷11:30	AQVAFIT 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	AQVAFIT 19:00÷19:45		AQVAGYM 19:00÷19:45	AQVAFIT 19:00÷19:45		
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 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			

Scuola Nuoto Bambini (3 - 6 anni)						
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				

Baby (3 - 36 mesi)						
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		

Nuoto Teenagers (13-19 anni)						
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				

Allenamento Squadra Agonistica						
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	