



C E R M E N A T E

CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2019-2020

aggiornamento del 30.07.19 (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	08:00 - 19:00	08:00 - 14:00
Giugno e Luglio DOMENICA 8:45 - 20:00						
AGOSTO dalle 9:00 alle 20:00						
PARCO ESTIVO 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 fino alle 20:00						

Orari Natale 2019

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

24-dic-mar	25-dic-mer	26-dic-gio	27-dic-ven	28-dic-sab	29-dic-dom	30-dic-lun
chiuso	chiuso	chiuso	10:00 - 14:00	10:00 - 16:00	09:00 - 13:00	10:00 - 14:00
			18:00 - 20:30			18:00 - 20:30
31-dic-mar	01-gen-mer	02-gen-gio	03-gen-ven	04-gen-sab	05-gen-dom	06-gen-lun
chiuso	chiuso	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 16:00	09:00 - 13:00	chiuso
		18:00 - 20:30	18:00 - 20:30			

Orari Palestra fino al 24/07/20 (dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 21:45	07:00 - 21:45	08:30 - 21:45	07:00 - 21:45	07:00 - 21:45	08:00 - 18:00	08:00 - 13:30

Orari Palestra dal 25/07/20 al 31/08/20

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	08:00 - 12:30	08:00 - 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 09/08/20 AL 18/08/20 (compresi)

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)

Ginnastica per tutti

Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness

CORSI DAL 09/09/2019 AL 17-07-20

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PILATES 09:00÷09:50	BODY TONIC 09:00÷09:50		PILATES 09:00÷09:50	BODY TONIC 09:00÷09:50	PILATES 09:00÷09:50	
	YOGA 09:50÷10:50		ZUMBA 09:50÷10:40	YOGA 09:50÷10:50	PILATES & FLEX 09:50÷10:40	
		POSTURAL TRAINING 10:15÷11:05			ZUMBA 10:45÷11:35	
	PILATES 12:45÷13:35	ABDOMINAL 12:45÷13:15		BODY TONIC 12:45÷13:35	SPINNING 12:30÷13:30	
		FLYING (suspension training) 13:15÷13:45				
HIP HOP (ragazzi) 17:00÷18:00			KARATE (ragazzi) 17:15÷18:15			
JUMP & TONE 18:00÷18:50	ABDOMINAL 18:00÷18:30	CARDIO COMBAT 18:00÷18:30	PILATES 18:15÷19:05	BODY ENERGY 18:30÷19:20		
G.S.G. (gambe, step & glutei) 18:50÷19:40	BODY ENERGY 18:30÷19:20	JUMP & TONE 18:30÷19:20	GAG 19:05÷19:55	MULTIGLUTEI + ABS 19:20÷19:50		
PILATES 19:40÷20:30	MULTIGLUTEI + ABS 19:20÷19:50	ZUMBA 19:20÷20:10	CARDIO FUNCTIONAL 19:55÷20:45	DIFESA PERSONALE 19:50÷20:40		
SPINNING 20:30÷21:20	SPINNING 19:50÷20:40	SPINNING 20:10÷21:00	SPINNING 20:45÷21:35			

SPORT TRAINING 2 SSD SRL
Via Europa Unità, 48 - 22072 Cermenate (CO)
Tel. 342-1472261 / 031-4154828
www.aqvasport.it - mail: info@aqvasport.it

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 09-09-19 al 05-06-20)

Vasca Grande						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 14:30	07:00 - 14:30	09:00 - 14:30	07:00 - 14:30	07:00 - 14:30	08:00 - 18:30	08:00 - 13:30
	18:30 - 21:30	18:30 - 21:30		18:30 - 21:30		

ORARI ESTATE (dal 06-06-20 al 30-08-20) Ingresso prima delle ore 19.00 cauzione € 5,00 obbligatoria

Vasca Grande (riservate 2 corsie)						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 09:00	07:00 - 09:00		07:00 - 09:00		08:00 - 11:00	08:00 - 11:00
12:00 - 14:00	12:00 - 14:00	12:00 - 14:00	12:00 - 14:00	12:00 - 14:00		
	19:00 - 21:30	19:00 - 21:30		19:00 - 21:30		

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 01-09-20 al 09-09-20

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi CORSI DAL 09/09/19 AL 05/06/20

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	09:00÷09:45	09:00÷09:45		09:00÷09:45	09:15÷10:00	09:00÷09:45 SN ADULTI
		09:45÷10:30			10:00÷10:45	09:45÷10:30 SN RAGAZZI
10:30÷11:15					10:45÷11:30	
					11:30÷12:15	
		12:45÷13:30				
					14:15÷15:00	
					15:00÷15:45	
					15:45÷16:30	
16:15÷17:00	16:15÷17:00	16:15÷17:00	16:15÷17:00		16:30÷17:15	
17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:15÷18:00	
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			
19:15÷20:00			19:15÷20:00			
20:00÷20:45			20:00÷20:45			
ADVANCED 20:00÷21:00			ADVANCED 20:00÷21:00			
20:45÷21:30	20:45÷21:30	20:45÷21:30	20:45÷21:30	20:45÷21:30		

Preparto CORSI DAL 09/09/19 AL 05/06/20						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10:30÷11:15						
				18:30÷19:15		

Scuola Nuoto Bambini (3 - 6 anni) CORSI DAL 09/09/19 AL 05/06/20

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:00÷09:45 H2O alta	
					09:45÷10:30	09:45÷10:30 H2O alta
					10:30÷11:15	10:30÷11:15
					11:15÷12:00	11:15÷12:00
					15:00÷15:45	
					15:45÷16:30	
16:15÷17:00	16:15÷17:00	16:15÷17:00	16:15÷17:00		16:30÷17:15	
17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:15÷18:00	
17:45÷18:30	17:45÷18:30	17:45÷18:30	17:45÷18:30	17:45÷18:30		

ATTENZIONE: GLI ORARI INDICATI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

Nuoto Teenagers (13-19 anni) CORSI DAL 09/09/19 AL 05/06/20						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		17:45÷18:30		17:45÷18:30		
18:30÷19:15			18:30÷19:15			

Ginnastica in acqua CORSI DAL 09/09/2019 AL 31/07/20 (**CHIUSI DAL 05/06/20)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AQVAFIT 08:30÷09:15		AQVAFIT 08:30÷09:15				
AQVAFIT (smile) 09:15÷10:00		AQVAFIT (manubri) 09:15÷10:00		AQVAFIT (tondoludo) 09:15÷10:00		
AQVAGYM (tondoludo) 12:45÷13:45	AQVATONE (smile) 12:45÷13:45	AQVAENERGY (bilanciere) 12:45÷13:45	AQVATONE (manubri) 12:45÷13:45	AQVAFIT 12:45÷13:45	AQVAGYM (tondo/manubri) 12:45÷13:45	
AQVAGYM** 18:30÷19:15	AQVAGYM** (smile) 18:45÷19:30	AQVAGYM** 18:45÷19:30				
AQVATONE (tondoludo) 19:15÷20:00	AQVAENERGY (bilanciere) 19:30÷20:15	AQVATONE (manubri) 19:30÷20:15	AQVAENERGY (bilanciere) 19:30÷20:15			
AQVAFIT (smile) 20:00÷20:45	AQVAGAG (step) 20:15÷21:00	AQVAFIT (tondoludo) 20:15÷21:00	AQVAGAG (step) 20:15÷21:00			

Baby (3 - 36 mesi) Attività ludico motoria - CORSI DAL 09/09/19 AL 05/06/20

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:00÷09:30	09:00÷09:30
					09:30÷10:00	09:30÷10:00
10:00÷10:30					10:00÷10:30	10:00÷10:30
17:45÷18:15					16:30÷17:00	

Allenamento Squadra Agonistica CORSI DAL 09/09/19 AL 05/06/20

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MASTER	20:15-21:45		20:15-21:45	20:15-21:45		
ESORDIENTI	17:00-18:30	17:00-18:30		17:00-18:30	17:00-18:30	
PROPAGANDA	17:00-18:00		17:00-18:00		17:00-18:00	