



L I M B I A T E

CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2019-2020

aggiornamento del 04.09.19 (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	08:30 - 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
GIUGNO, LUGLIO E AGOSTO: CHIUSI DAL 10-06-20 AL 10-09-20						

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	09:00 - 21:45	08:30 - 21:45	07:00 - 21:45	09:00 - 21:45	08:30 - 18:00	08:30 - 13:30

Orari Palestra dal 25/07/20 al 01/09/20						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:30 - 13:30	09:30 - 13:30	09:30 - 13:30	09:30 - 13:30	09:30 - 13:30	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 09/08/20 AL 18/08/20

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 CORSI DAL 09/09/2019 AL 17/07/20
Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness
*N.B. i corsi asteriscati sono esclusi dall'abbonamento ST2,
per info RAZZ M TAZZ: 3491308057

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	BODY ENERGY 09:00÷09:50			BODY ENERGY 09:00÷09:50		
PILATES 09:30÷10:20	ABDOMINAL 09:50÷10:20	GAG 09:30÷10:20	PILATES 09:30÷10:20		FITWALKING 09:30÷11:00	
FITWALKING 10:30÷12:00	AMERICAN EASY GYM 10:30÷11:15	BALLI DI GRUPPO 10:50÷11:40	MAMBO JAZZ 10:30÷11:15	AMERICAN EASY GYM 10:30÷11:15		
	BACHATA BASE 11:15÷12:00	TOTAL BODY & JUMP 12:45÷13:35	SALSA INTERMEDIO 11:15÷12:00	YOGA 12:45÷13:35		
CARAIBICO BIMBI 17:00÷17:45	PILATES 12:45÷13:35	*SHOWTIME BIMBI 17:00÷18:00	*SHOWTIME BIMBI 17:00÷18:00			
JUMP & TONE 18:10÷19:00	PILATES 18:10÷19:00	TOTAL BODY & JUMP 18:10÷19:00	CIRCUIT TRAINING 18:10÷19:00	YOGA 18:10÷19:00		
ABDOMINAL 19:00÷19:30	FIT BOXE 19:00÷19:50	ABS - GLUTEI 19:00÷19:30	GAG 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				
*SALSA E BACHATA (BASE 2) 20:20÷21:05	*SALSA E BACHATA (BASE) 20:40÷21:40	*BACHATA SENSUAL 20:45÷21:45	*BACHATA FUSION 20:30÷21:15			
SALSA E BACHATA* (INTERMEDIO) 21:05÷21:50			*SALSA CON CLASSE 21:15÷22:00			

Ginnastica per tutti
Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness
CORSI DAL 09/09/2019 AL 17/07/20
*corsi sospesi dal 29-05-20

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SPINNING 12:45÷13:45			SPINNING 12:45÷13:45	SPINNING * 12:00÷13:00	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 09-09-19 al 05-06-20)						
Vasca Grande						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 21:30 *	07:00 - 21:30 *	09:00 - 21:30 *	07:00 - 21:30 *	07:00 - 21:30 *	08:00 - 18:30	08:00 - 13:30
* N.B: Nei giorni asteriscati, si assicura 1 corsia dalle 17,00 alle 18,30						
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 - 21:30	07:00 - 21:30	09:00 - 21:30	07:00 - 21:30	07:00 - 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 01-09-20 al 09-09-20						

Preparto						
CORSI DAL 09/09/2019 AL 05/06/20						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				18:30÷19:15		

ORARI ESTATE:

N.B. Le domeniche di giugno e luglio, i sabati e le domeniche di agosto e dal 09/08/20 al 18/08/20, in caso di maltempo, il Nuoto assistito sarà garantito fino alle ore 12,30 e l'impianto chiuderà alle ore 13.00.

Ginnastica in Acqua						
CORSI DAL 09/09/2019 AL 31/07/20						
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 16:30÷17:30			AQVAGYM 16:30÷17:30			
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 09/09/2019 AL 05/06/20			CORSI DAL 09/09/2019 AL 31/07/20			
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	PALLANUOTO UNDER 14 18:45÷20:00	18:30÷19:15	18:30÷19:15	PALLANUOTO UNDER 14 18:45÷20:00		
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 09/09/2019 AL 05/06/20						
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		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		
	PALLANUOTO UNDER 8 17:45÷18:30			PALLANUOTO UNDER 11 17:30÷18:30		
					18:30÷19:15	

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	17:45÷18:30		
		18:30÷19:15				

Baby (3 - 36 mesi)						
Attività ludico motoria - CORSI DAL 09/09/2019 AL 05/06/20						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:15÷09:45	
					09:45÷10:15	09:30÷10:00
					10:15÷10:45	10:00÷10:30
10:30÷11:00					10:45÷11:15	10:30÷11:00
				17:00÷17:30		

Allenamento Squadra Agonistica						
CORSI DAL 09/09/19 AL 05/06/20			CORSI DAL 09/09/19 AL 24/07/20			
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ASSOLUTI	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	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	