



C E R M E N A T E

CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2019-2020

aggiornamento del 28.11.19 (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 | 08:30 - 18:00 | 08:30 - 13:30 |
| Orari Palestra dal 25/07/20 al 31/08/20 | | | | | | |
| 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 | | |

**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)

N.B. Spinning e Jump&Tone sono corsi a numero chiuso con prenotazione obbligatoria.

| Ginnastica per tutti | | | | | | |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------|----------|
| Attività sportiva 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 | | JUMP&TONE 09:50÷10:40 | YOGA 09:50÷10:50 | PILATES & FLEX 09:50÷10:40 | |
| | | POSTURAL TRAINING 10:15÷11:05 | | | Zumba (fino Dicembre) GAG (da Gennaio) 10:45÷11:35 | |
| | | | | | | |
| | PILATES 12:45÷13:35 | ABDOMINAL 12:45÷13:15 | JUMP&TONE 12:45÷13:35 | BODY TONIC 12:45÷13:35 | SPINNING 12:30÷13:30 | |
| | | FLYING (suspension training) 13:15÷13:45 | | | | |
| | | | | | | |
| 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 Unita, 48 - 22072 Cermentate (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

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 | | |

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 (**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 (tondolo) 09:15÷10:00 | | |
| AQVAGYM (tondolo) 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 (tondolo) 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 (tondolo) 20:15÷21:00 | AQVAGAG (step) 20:15÷21:00 | | | |

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi

CORSI DAL 09/09/19 AL 05/06/20 CORSI DAL 09/09/19 AL 31/07/20

| 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 | | |

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 H2O alta | 17:45÷18:30 H2O alta | 17:45÷18:30 H2O alta | 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 | | | |

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 (3-11 mesi) | 09:00÷09:30 (3-11 mesi) |
| | | | | | 09:30÷10:00 (12-23 mesi) | 09:30÷10:00 (12-23 mesi) |
| 10:00÷10:30 (3-36 mesi) | | | | | 10:00÷10:30 (24-36 mesi) | 10:00÷10:30 (24-36 mesi) |
| | | | | | 16:30÷17:00 (3-36 mesi) | |
| 17:45÷18:15 (3-36 mesi) | | | | | | |

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 |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------|----------|
| 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 | | |