



F L E R O

CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2020-2021

(IMPIANTO CHIUSO DAL 07-08-21 AL 22-08-21)

aggiornamento del 18.08.20 (sostituisce il precedente)



Orari Impianto

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	07:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 18:00	09:00 - 13:00
Orari Agosto						
09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00
18:00 - 21:00	18:00 - 21:00	18:00 - 21:00	18:00 - 21:00	18:00 - 21:00		

Orari Reception

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:45 - 21:00	08:45 - 21:00	08:45 - 21:00	08:45 - 21:00	08:45 - 21:00	08:45 - 18:00	09:00 - 13:00

Orari Sauna & Bagno Turco (dal 07/09/20 al 13/06/21)

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 - 17:30	09:00 - 12:30

Orari Natale

Le attività dei corsi saranno sospese in questo periodo, palestra, nuoto libero assistito e centro sportivo rispetteranno gli orari indicati nella tabella. (La Vasca la sera chiude 30 minuti prima)

24-dic - gio	25-dic - ven	26-dic - sab	27-dic - dom	28-dic - lun	29-dic - mar	30-dic - mer
chiuso	chiuso	chiuso	09:00 - 13:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00
				17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00
31-dic - gio	01-gen - ven	02-gen - sab	03-gen - dom	04-gen - lun	05-gen - dom	06-gen - lun
chiuso	chiuso	09:00 - 18:00	09:00 - 13:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	chiuso
				17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	

Orari Palestra fino al 16/07/21 (dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	07:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 18:00	09:00 - 13:00
Orari Palestra dal 17/07/21 al 05/09/21						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:30 - 14:00	09:30 - 14:00	09:30 - 14:00	09:30 - 14:00	09:30 - 14:00	09:00 - 12:30	09:00 - 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

Campi da **CALCETTO** e da **TENNIS**

Parete **ROCCIA** Artificiale

[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)

ACTION GYM SSD SRL
Via Aldo Moro, 156 - 25020 Flero (BS)
Tel. 030-6376004 - www.aqvasport.it - mail: info@aqvasport.it

Ginnastica per tutti - SALA A

Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness
CORSI DAL 07/09/2020 AL 23/07/21

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
FUNCTIONAL TONE 9:10÷10:00			FUNCTIONAL TONE 9:10÷10:00			
FUSION PILATES 10:00÷10:50			FUSION PILATES 10:00÷10:50			
	TOTAL TONE 12:30÷13:15		PILATES 12:30÷13:15			
ABDOMINAL 18:00÷18:30	STRETCHING 18:00÷18:30	GAG 18:00÷18:30	ABDOMINAL 18:00÷18:30	GAG 18:00÷18:30		
PILATES 18:30÷19:15	POWER TONE 18:30÷19:15	PILATES 18:30÷19:15	POWER TONE 18:30÷19:15	STEP 18:30÷19:15		
BODY TONIC 19:15÷20:00	HATHA YOGA 19:15÷20:00	STEP 19:15÷20:00	PILATES 19:15÷20:00	AEROTONIC 19:15÷20:00		
LATINO AMERICANO 20:00÷21:30		LATINO AMERICANO 20:00÷21:30				

Ginnastica per tutti - SALA B

Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness
CORSI DAL 07/09/2020 AL 23/07/21

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SPINNING 18:30÷19:30		SPINNING 18:30÷19:30		SPINNING 18:30÷19:30		
SPINNING 19:30÷20:30	P.A.D. 19:30÷20:30					
	KICK BOXING 19:30÷20:30	P.A.D. 19:30÷20:30	KICK BOXING 19:30÷20:30	P.A.D. 19:30÷20:30		

Attività ginnico-motorie acquatiche applicative alle discipline del nuoto



Action Gym

Nuoto Libero Assistito

ORARI INVERNO (dal 07-09-20 al 11-06-21)

Vasca Grande - (dalle 7.00 alle 9.00 Lun e Gio SOLO PER ABBONATI)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	07:00 - 16:00	08:00 - 16:00	09:00 - 17:30	09:00 - 12:30
20:00 - 21:30	18:15 - 21:30	18:15 - 21:30	20:00 - 21:30	18:15 - 21:30		

Vasca Piccola

09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	12:00 - 14:45	10:30 - 12:30
20:00 - 21:30	18:15 - 21:30	18:15 - 21:30	20:00 - 21:30	18:15 - 21:30		

ORARI ESTATE (dal 12-06-21 al 29-08-21)

Vasca Grande

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:30 - 14:00	09:30 - 14:00	09:30 - 14:00	09:30 - 14:00	09:30 - 14:00	09:00 - 17:30	09:00 - 12:30
17:30 - 20:30	17:30 - 20:30	17:30 - 20:30	17:30 - 20:30	17:30 - 20:30		

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi

CORSI DAL 07/09/2020 AL 11/06/21 CORSI DAL 07/09/2020 AL 23/07/21

N.B. ORARI TURNISTI:

Lun e Ven alle 10:00 - Lun e Gio alle 19:45

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
lun/ven 10:00÷10:45				lun/ven 10:00÷10:45		
					sabato 15:00÷15:45 sabato 15:45÷16:30	
			TEENAGER 16:15÷17:30			
lun/gio 16:45÷17:30	mar/ven 16:45÷17:30	mercoledì 16:45÷17:30	lun/gio 16:45÷17:30	mar/ven 16:45÷17:30		
lun/gio 17:30÷18:15	mar/ven 17:30÷18:15	mercoledì 17:30÷18:15	lun/gio 17:30÷18:15	mar/ven 17:30÷18:15		
lun/gio 18:15÷19:00		mercoledì 18:15÷19:00	lun/gio 18:15÷19:00			
lun/gio 19:00÷19:45			lun/gio 19:00÷19:45			
lun/gio 19:45÷20:30			lun/gio 19:45÷20:30			

Baby

CORSI DAL 07/09/2020 AL 11/06/21 CORSI DAL 07/09/2020 AL 23/07/21

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

Scuola Nuoto Bambini

CORSI DAL 07/09/2020 AL 11/06/21 CORSI DAL 07/09/2020 AL 23/07/21

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:45÷10:30	09:45÷10:30
					10:30÷11:15	
					11:15÷12:00	
					14:45÷15:30	
					15:30÷16:15	
16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15		
17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00		

Ginnastica in acqua

CORSI DAL 07/09/2020 AL 23/07/21

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AQVAGYM 9:15÷10:00		AQVAFIT 9:15÷10:00		AQVAGYM 9:15÷10:00		
					AQVATONIC 09:30÷10:15	
AQVAGYM 12:30÷13:15		AQVAFIT&GAG 12:30÷13:15		AQVAFIT 12:30÷13:15		
AQVAGYM 18:45÷19:30				AQVATONIC 18:15÷19:00		
AQVAGYM 19:30÷20:15	AQVAGYM & TONIC 19:00÷20:00	AQVAFIT 19:00÷20:00	AQVAGYM 18:45÷19:30	AQVAGYM 19:00÷19:45		
			AQVAGYM 19:30÷20:15			

Allenamento Squadra Agonistica

CORSI DAL 07/09/2020 AL 11/06/21

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
TRIATHLON							
ESORDIENTI A							
ESORDIENTI B							
PROPAGANDA							