

PARCO ESTATE 2022

ORARI PARCO ESTIVO							
dal 11-06-22 al 04-09-22							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
dalle	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
alle	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00

ORARI VASCHE ESTERNE							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
dalle	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
alle	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00

ORARI ACQUASCIVOLI							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
dalle	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
alle	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00

La CUFFIA è OBBLIGATORIA
nella vasca da 25 metri dal lunedì al venerdì nei mesi di giugno e luglio

PISCINA ESTATE 2022

Ginnastica in acqua							
CORSI DAL 11/06/2022 AL 22/07/22							
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
AQVAFIT 08:30÷09:15		AQVAFIT 08:30÷09:15					
AQVAFIT 09:15÷10:00		AQVAFIT 09:15÷10:00		AQVAFIT 09:15÷10:00			
AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45	AQVAENERGY 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45	AQVAFIT 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45		
AQVATONE 19:15÷20:00	AQVAENERGY 19:15÷20:00	AQVATONE 19:15÷20:00	AQVAENERGY 19:15÷20:00				
AQVAFIT 20:00÷20:45	AQVAGAG 20:00÷20:45	AQVAFIT 20:00÷20:45	AQVAGAG 20:00÷20:45				

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi							
CORSI DAL 11/06/21 AL 22/07/22							
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
	09:00÷09:45	09:00÷09:45		08:30÷09:15			
18:30÷19:15			18:30÷19:15				
19:15÷20:00			19:15÷20:00				
20:00÷20:45			20:00÷20:45				
20:45÷21:30	20:45÷21:30	20:45÷21:30	20:45÷21:30	20:45÷21:30			

Nuoto Libero Assistito (Riservate 2 corsie)							
dal 11-06-22 al 31-07-22							
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domènica	
07:00 - 18:30	07:00 - 21:30	07:00 - 21:30	07:00 - 18:30	07:00 - 21:30	08:00 - 11:00	08:00 - 11:00	
(dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)							
AGOSTO dal 01-08-22 al 28-08-22							
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domènica	
09:00 - 19:00	09:00 - 19:00	09:00 - 19:00	09:00 - 19:00	09:00 - 19:00	09:00 - 12:00	09:00 - 12:00	
Chiuso per Manutenzioni: Spogliatoi dal 06-08-22 al 21-08-22 - Vasche dal 29-08-22 al 04-09-22							
Allenamento Squadra Agonistica							
CORSI DAL 11/06/22 AL 22/07/22							
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
ESORDIENTI 17:00-18:30	17:00-18:30		17:00-18:30	17:00-18:30			
MASTER	20:00-21:30	20:00-21:30		20:00-21:30			

PALESTRA ESTATE 2022

SALA PESI							
Orari dal 11/06/22 al 22/07/22							
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domènica	
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	
(dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)							
Orari dal 23/07/22 al 04/09/22							
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domènica	
09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:30 - 12:30	09:30 - 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 06/08/22 AL 21/08/22							

Ginnastica per tutti							
Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness							
CORSI DAL 12/06/2022 AL 22/07/22							
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
PILATES 09:00÷09:50	BODY TONIC 09:00÷09:50		PILATES 09:00÷09:50				
POSTURALE 09:50÷10:40	YOGA 09:50÷10:50		STRETCH & MOBILITY 09:50÷10:40	YOGA 09:50÷10:50	PILATES & FLEX 09:50÷10:40		
		POSTURAL TRAINING 10:15÷11:05			GAG 10:45÷11:35		
	PILATES 12:45÷13:35	ABDOMINAL 12:45÷13:15		BODY TONIC 12:45÷13:35	SPINNING 11:35÷12:25		
		TABATA 13:15÷13:45					
STEP 18:00÷18:50	ABDOMINAL 18:00÷18:30	MULTIGLUTEI 18:00÷18:30	PILATES 18:15÷19:05	JUMP & TONE 18:30÷19:20			
TABATA-GAG 18:50÷19:40	BODY ENERGY 18:30÷19:20	JUMP & TONE 18:30÷19:20	GAG 19:05÷19:55	MULTIGLUTEI 19:20÷19:50			
BODY ENERGY 19:40÷20:30	MULTIGLUTEI + ABS 19:20÷19:50	PILATES 19:20÷20:10	CARDIO FUNCTIONAL 19:55÷20:45	DIFESA PERSONALE 19:50÷20:40			
SPINNING 20:30÷21:20		SPINNING 20:10÷21:00	STRETCHING 20:45÷21:35				

C E R M E N A T E



CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2021-2022

DAL 06-09-2021 AL 04-09-2022

aggiornamento del 17.08.21 (sostituisce il precedente)

Orari Impianto						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domènica
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						
dal 01-08-22 al 04-09-22 dalle 9:00 alle 21:00						
PARCO ESTIVO dalle 9:00 alle 20:00						

Orari Reception						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domènica
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 - 18:30						
dal 01-08-22 al 04-09-22 dalle 9:00 alle 18:30						

Orari Natale2021						
Le attività dei corsi saranno sospese in questo periodo, palestra, nuoto libero assistito e centro sportivo rispetteranno gli orari indicati nella tabella						
24-dic - ven	25-dic - sab	26-dic - dom	27-dic - lun	28-dic - mar	29-dic - mer	30-dic - gio
chiuso	chiuso	chiuso	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00
			18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30
31-dic - ven	01-gen - sab	02-gen - dom	03-gen - lun	04-gen - mar	05-gen - mer	06-gen - gio
chiuso	chiuso	chiuso	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	chiuso
			18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	

gli Abbonamenti dei Tesserati
COMPREDONO:
scheda di allenamento e Rinnovi
GRATIS
phon e docce
GRATIS

in sala pesi e nuoto libero
NESSUNA PRENOTAZIONE

SPORT TRAINING 2 SSD SRL
Via Europa Unita, 48 - 22072 Cermenate (CO)
Tel. 031-2271360
www.aqvasport.it - mail: info@aqvasport.it

