

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	8:30	8:30
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	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
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	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30
alle	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30		
dalle	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00		
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 11/06/21 AL 22/07/22							
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
AQVAFIT 09:15÷10:00	GYM DOLCE 09:00÷09:45						
AQVAGYM 10:00÷10:45		AQVATONE 10:00÷10:45	AQVAFIT 10:00÷10:45	AQVAGYM 10:00÷10:45			
AQVAGAG 10:45÷11:30		AQVAGYM 10:45÷11:30	AQVAFIT 10:45÷11:30	AQVASTEP 10:45÷11:30	AQVAENERGY 11:15÷12:15		
AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45				
AQVAGYM 18:30÷19:15	AQVAENERGY 19:00÷19:45		AQVAGYM 18:30÷19:15	AQVAENERGY 19:15÷20:00			
AQVATONE 19:15÷20:00	AQVAGAG 19:45÷20:30	AQVAGYM 19:15÷20:00	AQVATONE 19:15÷20:00				
		AQVAFIT 20:00÷20:45					

Nuoto Libero Assistito (Riservate 2 corsie)							
Nel periodo estivo per l'ingresso al nuoto libero assistito prima delle ore 19:00, sarà richiesta una cauzione di 5,00 € che sarà trattenuta nel caso in cui la permanenza nell'impianto superi le due ore							
dal 11-06-22 al 31-07-22							
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 - 12:00	08:00 - 12:00	
(dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)							
dal 01-08-22 al 28-08-22							
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	
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 07-08-22 al 17-08-22 - Vasche dal 29-08-22 al 04-09-22							

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

Allenamento Squadra Agonistica CORSI DAL 11/06/22 AL 22/07/22							
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
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		

PALESTRA ESTATE 2022

Orari Palestra fino al 22/07/22							
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	
(dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)							
Orari Palestra dal 23/07/22 al 04/09/22							
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	
09:30 - 14:30	09:30 - 14:30	09:30 - 14:30	09:30 - 14:30	09:30 - 14:30	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 06/08/22 AL 21/08/22							

Ginnastica per tutti CORSI DAL 12/06/22 AL 22/07/22 Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness							
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
PILATES 09:30÷10:20	BODY ENERGY 09:00÷09:50			BODY ENERGY 09:00÷09:50			
	ABDOMINAL 09:50÷10:20	GAG 09:30÷10:20	PILATES 09:30÷10:20				
JUMP & TONE 12:00÷12:45		TOTAL BODY & JUMP 12:45÷13:35		YOGA 12:45÷13:35			
SPINNING 12:45÷13:45	PILATES 12:45÷13:35		SPINNING 12:45÷13:45				
JUMP & TONE 18:10÷19:00	PILATES 18:10÷19:00	JUMP & TONE 18:10÷19:00	CIRCUITTRAINING 18:10÷19:00	YOGA 18:10÷19:00			
ABDOMINAL 19:00÷19:30	GAG 19:00÷19:50	GLUTEI 19:00÷19:30	BODY TONIC 19:00÷19:50	PILATES 19:00÷19:50			
PILATES 19:30÷20:20	FUNCTIONAL TRAINING 19:50÷20:40	PILATES 19:30÷20:20	SPINNING 19:50÷20:50				
SPINNING 20:20÷21:20		SPINNING 20:20÷21:20					

L I M B I A T E



CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2021-2022

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

aggiornamento del 18.01.22 (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							
dal 01-08-22 al 04-09-22 dalle 9:00 alle 21:00							

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 - 18:00	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 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	
CHIUSI dal 01-06-22 al 04-09-22							

Orari Natale 2021							
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	
			17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	
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	
			17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00		

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 Tolstoj - 20812 Limbiate (MB)
Tel. 02-45071622
www.aqvasport.it - mail: info@aqvasport.it

PALESTRA

dal 06-09-21 al 10-06-22

Orari Palestra						
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
(dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)						

Ginnastica per tutti						
Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness						
* corsi sospesi dal 31/05/22						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PILATES 09:30÷10:20	BODY ENERGY 09:00÷09:50			BODY ENERGY 09:00÷09:50		
	ABDOMINAL 09:50÷10:20	GAG 09:30÷10:20	PILATES 09:30÷10:20			
FITWALKING * 10:30÷12:00		BALLI DI GRUPPO * 10:50÷11:40	FITWALKING * 10:30÷12:00		SPINNING * 10:00÷11:00	SPINNING * 10:00÷11:00
					SPINNING * 11:00÷12:00	
JUMP & TONE 12:00÷12:45		TOTAL BODY & JUMP 12:45÷13:35		YOGA 12:45÷13:35		
SPINNING 12:45÷13:45	PILATES 12:45÷13:35		SPINNING 12:45÷13:45			
JUMP & TONE 18:10÷19:00	PILATES 18:10÷19:00	JUMP & TONE 18:10÷19:00	CIRCUIT TRAINING 18:10÷19:00	YOGA 18:10÷19:00		
ABDOMINAL 19:00÷19:30	GAG 19:00÷19:50	GLUTEI 19:00÷19:30	BODY TONIC 19:00÷19:50	PILATES 19:00÷19:50		
PILATES 19:30÷20:20	FUNCTIONAL TRAINING 19:50÷20:40	PILATES 19:30÷20:20	SPINNING 19:50÷20:50	SPINNING * 19:50÷20:50		
SPINNING 20:20÷21:20		SPINNING 20:20÷21:20				

Ginnastica in Acqua						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AQVAFIT 09:15÷10:00	GYM DOLCE 09:00÷09:45					
AQVAGYM 10:00÷10:45		AQVATONE 10:00÷10:45	AQVAFIT 10:00÷10:45	AQVAGYM 10:00÷10:45		
AQVAGAG 10:45÷11:30		AQVAGYM 10:45÷11:30	AQVAFIT 10:45÷11:30	AQVATONE 10:45÷11:30	AQVAENERGY 11:15÷12:15	
AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45			
AQVAGYM 16:30÷17:30			AQVAGYM 16:30÷17:30			
AQVAGYM 18:30÷19:15	AQVAENERGY 19:00÷19:45		AQVAGYM 18:30÷19:15	AQVAENERGY 19:15÷20:00		
AQVATONE 19:15÷20:00	AQVAGAG 19:45÷20:30	AQVAGYM 19:15÷20:00	AQVATONE 19:15÷20:00			
		AQVAFIT 20:00÷20:45				

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi						
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	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		18:30÷19:15	18:30÷19:15			
19:15÷20:00			19:15÷20:00			
20:00÷20:45	20:00÷20:45		20:00÷20:45	20:00÷20:45		
20:45÷21:30			20:45÷21:30			

Pallanuoto						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	PALLANUOTO UNDER 16-14 15:30÷16:30			PALLANUOTO UNDER 16-14 15:30÷16:30		
	PALLANUOTO UNDER 12 16:45÷17:45			PALLANUOTO UNDER 12 16:45÷17:45		
	PALLANUOTO UNDER 10 17:45÷18:45	PALLANUOTO UNDER 8 17:45÷18:30		PALLANUOTO UNDER 10 17:45÷18:45		

Scuola Nuoto Bambini (3 - 5 anni)						
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	
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				

Baby (3 - 36 mesi)						
Attività ludico motoria						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:45÷10:15	09:30÷10:00
10:30÷11:00					10:15÷10:45	10:00÷10:30
					10:45÷11:15	10:30÷11:00
				17:00÷17:30		

Preparto						
Corso con attivazione al raggiungimento di 4 iscritti						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				18:30÷19:15		

Scuola Nuoto Advanced						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ADVANCED JUNIOR					16:15-17:30	
TEENAGERS (13-19 ANNI)	17:45÷18:30		17:45÷18:30	17:45÷18:30		
ADVANCED	17:45-19:15	17:45-19:15	17:45-19:15	17:45-19:15		
TEENAGERS (13-19 ANNI)		18:30÷19:15				

Allenamento Squadra Agonistica						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
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	

[PUNTO 2i 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 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.