

PESSANO SPORT VILLAGE

Centro sportivo comunale di Pessano c/ Bornago - Tel. 02/95740442

CORSI DI NUOTO E ACQUAFITNESS 2023/2024

CALENDARIO CORSI - I Quadrimestre – 4 Settembre 2023 / 25 Febbraio 2024

II Quadrimestre – 26 Febbraio 2024 / 23 Giugno 2024

(SOSPENSIONI CORSI SECONDO IL CALENDARIO FESTIVITA' ESPOSTO IN PISCINA)

GIORNI e ORARI

| | | | | | | |
|----------------------------------|-----------|-----------|--------------|-------------------|-------------|-------------|
| NEONATI (3 mesi - 3 anni) | | MARTEDÌ | 3 m./3 anni | 15.45/16.15 | | |
| | | | 3 m./3 anni | 11.30/12.00 | | |
| | | VENERDÌ | 3 m./3 anni | 11.30/12.00 | | |
| | | SABATO | 3 m./10 mesi | 09.30/10.00 | | |
| | | | 20 m./3 anni | 10.30/11.00 | 12.00/12.30 | |
| | | | 10-20 mesi | 11.00/11.30 | | |
| | | DOMENICA | 3-18 mesi | 09.30/10.00 | | |
| | | | 18 m./3 anni | 10.00/10.30 | | |
| BABY (3/5 anni) | Bisett. | LUN-GIO | | 16.45/17.15 | 18.45/19.15 | |
| | | MAR-VEN | 16.15/16.45 | 16.45/17.15 | 18.45/19.15 | |
| | Monosett. | LUNEDÌ | | 16.45/17.15 | 18.45/19.15 | |
| | | MARTEDÌ | 16.15/16.45 | 16.45/17.15 | 18.45/19.15 | |
| | | MERCOLEDÌ | | 16.45/17.15 | 18.00/18.30 | 18.45/19.15 |
| | | GIOVEDÌ | | 16.45/17.15 | 18.45/19.15 | |
| | | VENERDÌ | 16.15/16.45 | 16.45/17.15 | 18.45/19.15 | |
| | | SABATO | | 10.00/10.30 | 11.30/12.00 | 15.30/16.00 |
| | | DOMENICA | 10.30/11.00 | | | |
| RAGAZZI (6/14 anni) | Bisett. | LUN-GIO | 17.15/18.00 | 18.00/18.45 | | |
| | | MAR-VEN | 17.15/18.00 | 18.00/18.45 | | |
| | Monosett. | LUNEDÌ | 17.15/18.00 | 18.00/18.45 | | |
| | | MARTEDÌ | 17.15/18.00 | 18.00/18.45 | | |
| | | MERCOLEDÌ | 17.15/18.00 | 18.00/18.45 | 18.45/19.30 | |
| | | GIOVEDÌ | 17.15/18.00 | 18.00/18.45 | | |
| | | VENERDÌ | 17.15/18.00 | 18.00/18.45 | | |
| | | SABATO | 10.30/11.15 | 11.15/12.00 | 16.00/16.45 | 16.45/17.30 |
| A. GOL (under 13 anni) | | LUN-GIO | 16.00/17.00 | MERCOLEDÌ' | 17.00/18.00 | |
| | | | | | | |
| NUOTO SINCRONIZZATO | | SABATO | 17.30/18.30 | | | |
| GINNASTICA ANTALGICA | | MERCOLEDÌ | 10.00/11.15 | | | |
| ADULTI (oltre 14 anni) | Bisett. | LUN-GIO | 18.45/19.30 | 19.30/20.15 | 20.15/21.00 | 21.00/21.45 |
| | | MAR-VEN | 09.45/10.30 | 10.30/11.15 | 18.45/19.30 | |
| | Monosett. | LUNEDÌ | 18.45/19.30 | 19.30/20.15 | 20.15/21.00 | 21.00/21.45 |
| | | MARTEDÌ | 09.45/10.30 | 10.30/11.15 | 18.45/19.30 | |
| | | MERCOLEDÌ | 18.45/19.30 | | | |
| | | GIOVEDÌ | 18.45/19.30 | 19.30/20.15 | 20.15/21.00 | 21.00/21.45 |
| | | VENERDÌ | 09.45/10.30 | 10.30/11.15 | 18.45/19.30 | |
| | | SABATO | | 16.45/17.30 | | |

GIORNI e ORARI

| | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------|-------------|---------------|---------------------|--|
| NUOTO AVANZATO | LUN-GIO | 20.30/22.00 | | | |
| A. GYM | MAR-VEN | 09.00/09.45 | 19.30/20.15 | | |
| | MERCOLEDÌ | 19.30/20.15 | | | |
| A. CIRCUIT | LUNEDÌ | | 13.00/13.45 | 19.30/20.15 | |
| | MERCOLEDÌ | 09.45/10.45 | 18.00/18.45 | 20.15/21.00 | |
| | GIOVEDÌ | 19.30/20.15 | | | |
| A. CROSS | VENERDÌ | 13.00/13.45 | | | |
| | MAR-VEN | 20.15/21.00 | | | |
| A. BIKE | LUNEDÌ | 20.15/21.00 | | | |
| | MERCOLEDÌ | 13.00/13.45 | 19.30/20.15 | | |
| | GIOVEDÌ | 20.15/21.00 | | | |
| | SABATO | 12.15/13.00 | | | |
| NUOTO LIBERO | LUNEDÌ | 09.30/15.00 | 19.30/22.00** | | |
| | MARTEDÌ | 10.30/14.30 | 19.30/22.00 | | |
| | MERCOLEDÌ | 07.00/14.30 | 19.30/22.00 | | |
| | GIOVEDÌ | 09.30/15.00 | 19.30/22.00** | | |
| | VENERDÌ | 07.00/14.30 | 19.30/22.00 | | |
| | SABATO | | | 15.00/20.00 | |
| | | | 09.00/13.30* | (15.00 – 17.30* **) | |
| DOMENICA | 09.30/13.30 (09.30/11.30*) | | 16.00/19.00 | | |

N.B. USCITA DALLA VASCA 30' MINUTI PRIMA DELLA CHIUSURA / * NO VASCA PICCOLA / ** SOLO CORSIE CENTRALI



Orari palestra: da LUN a VEN 9.00-22.00 • SAB 9.00-13.00 / 16.00-19.00 • DOM 9.00-13.00

**AREA FITNESS SELECTION TECHNOGYM 2017 e nuovissimo
CARDIOFITNESS TECHNOGYM, AREA CARDIOFITNESS, TECHNOGYM EXITE
CORSI LIBERI ampia selezione di corsi coreografici e di tonificazione
CORSI SPECIALI spinning, pilates, fit boxe, ginnastica dolce
NUOTO LIBERO incluso nell'abbonamento inclusive, LIDO ESTIVO incluso nell'abbonamento
annuale
PERSONAL TRAINER per un allenamento personalizzato un istruttore a vostra disposizione
AREA FUNZIONALE OMNIA TECNHOGYM lezioni di gruppo a circuito**

ABBONAMENTI

**OPEN ALL INCLUSIVE (9-22)
OPEN SPECIAL ALL INCLUSIVE (9-17)
OPEN BASIC (9-22)**

Reception Tel. 02/95749445

WWW.GISMILANO.IT

PISCINA COMUNALE di PESSANO c/BORNAGO (MI), VIA FULVIO TESTI, 3 pagina Facebook "Piscina di
Pessano con Bornago Sport Village"
Instagram "pessanosportvillage"