

PESSANO SPORT VILLAGE

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

CORSI DI NUOTO E ACQUAFITNESS 2019/2020

CALENDARIO CORSI - I Quadrimestre - 13 Settembre 2019 / 30 Gennaio 2020

II Quadrimestre - 31 Gennaio 2020 / 04 Giugno 2020

(SOSPENSIONI CORSI SECONDO IL CALENDARIO FESTIVITÀ 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	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15	
		MAR-VEN	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15	
	Monosett.	LUNEDÌ	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15	
		MARTEDÌ	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15	
		GIOVEDÌ	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15	
		VENERDÌ	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15	
		MERCOLEDÌ		16.45/17.15		
		SABATO	09.00/09.30	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		
		GIOVEDÌ	17.15/18.00	18.00/18.45		
		VENERDÌ	17.15/18.00	18.00/18.45		
		MERCOLEDÌ	17.15/18.00	18.00/18.45	18.45/19.30	
		SABATO	10.30/11.15	11.15/12.00	16.00/16.45	16.45/17.30
C. TEENAGER		MAR-VEN	15.00/16.00			
A. GOL (under 13 anni)		LUN-GIO	16.00/17.00			
		MERCOLEDÌ	17.00/18.00			
GINNASTICA ANTALGICA		MERCOLEDÌ	09.45/11.00			
ACQUATICITÀ IN GRAVIDANZA		MERCOLEDÌ	16.15/16.45			
		VENERDÌ	14.00/14.45			
ADULTI (oltre 14 anni) con 15 minuti di ginnastica	Bisett.	LUN-GIO	18.30/19.30	19.15/20.15		
		MAR-VEN	09.30/10.30	10.30/11.30		
	Monosett.	LUN-GIO	18.30/19.30	19.15/20.15		
		MARTEDÌ	09.30/10.30	10.30/11.30		
		VENERDÌ	09.30/10.30	10.30/11.30		

ADULTI (oltre 14 anni) solo acqua	Bisett.	LUN-GIO	20.15/21.00	21.00/21.45		
		MAR-VEN	18.45/19.30			
	Monosett.	LUN-GIO	20.15/21.00	21.00/21.45		
		MAR-VEN	18.45/19.30			
		MERCOLEDÌ	18.45/19.30			
		SABATO	11.15/12.00	16.45/17.30		
Trisett.	MA-ME-VE	10.30/11.30				
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			
		GIOVEDÌ	13.00/13.45			
A. CIRCUIT		LUNEDÌ	09.00/09.45	13.00/13.45	19.30/20.15	
		MERCOLEDÌ	09.45/10.45	18.00/18.45	20.15/21.00	
		GIOVEDÌ	20.15/21.00			
		VENERDÌ	20.15/21.00			
A. JUMPING BAR		MARTEDÌ	20.15/21.00			
		GIOVEDÌ	19.30/20.15			
		VENERDÌ	13.00/13.45			
		SABATO	13.00/13.45			
A. BIKE Mono o Bisettimanale		LUNEDÌ	20.15/21.00			
		MERCOLEDÌ	13.00/13.45	19.30/20.15		
		SABATO	12.15/13.00			
NUOTO LIBERO		LUNEDÌ	10.00/15.00			
		MARTEDÌ	10.30/14.30		19.30/22.00	
		MERCOLEDÌ	07.00/09.30	11.00/14.30	19.30/22.30 <i>no vasca piccola</i>	
		GIOVEDÌ	10.00/15.00			
		VENERDÌ	07.00/09.30	10.30/14.30	19.30/22.00 <i>no vasca piccola</i>	
		SABATO	09.00/13.30 <i>no vasca piccola</i>		17.30/20.00	
	DOMENICA	10.00/13.30 <i>vasca piccola dalle 11.00</i>		16.00/19.00		

N.B. USCITA DALLA VASCA 30' MINUTI PRIMA DELLA CHIUSURA



Orari palestra: da LUN a VEN 9.00-22.00 • SAB 10.00-13.30 / 16.00-19.00 • DOM 10.00-13.00

AREA FITNESS attrezzata con le ultime macchine isotoniche SELECTION TECHNOGYM 2017 e nuovissimo CARDIOFITNESS TECHNOGYM

CORSI LIBERI ampia selezione di corsi coreografici e di tonificazione

CORSI SPECIALI Pilates, Zumba, Fit boxe, Ginnastica dolce

NUOTO incluso nell'abbonamento il nuoto libero; la piscina scoperta nell'abbonamento annuale

PERSONAL TRAINER per un allenamento personalizzato un istruttore a vostra disposizione

OMNIA nella dedicata area funzional OMNIA TECHNOGYM lezioni di gruppo a circuito

ABBONAMENTI

OPEN (9-22) - OPEN SPECIAL (9-17) - STUDENTI (14-17)

MANAGER (20.30-22) SPINNING

SPECIALI (Pilates-Fitboxe-Zumba-G.dolce)

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"