

## PESSANO SPORT VILLAGE

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

### CORSI DI NUOTO E ACQUAFITNESS 2024/2025

CALENDARIO CORSI - I Quadrimestre - 9 Settembre 2024 / 2 Marzo 2025

II Quadrimestre - 3 Marzo 2025 / 29 Giugno 2025

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

#### GIORNI e ORARI

<b>NEONATI (3 mesi - 3 anni)</b>		MARTEDI'	3 m./3 anni	15.45/16.15		
			3 m./3 anni	11.30/12.00		
		VENERDI'	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			
<b>BABY (3/5 anni)</b>	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.	LUNEDI'		16.45/17.15	18.45/19.15	
		MARTEDI'	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15	
		MERCOLEDI'		16.45/17.15	18.00/18.30	18.45/19.15
		GIOVEDI'		16.45/17.15	18.45/19.15	
		VENERDI'	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			
	<b>RAGAZZI (6/14 anni)</b>	Bisett.	LUN-GIO	17.15/18.00	18.00/18.45	
MAR-VEN			17.15/18.00	18.00/18.45		
Monosett.		LUNEDI'	17.15/18.00	18.00/18.45		
		MARTEDI'	17.15/18.00	18.00/18.45		
		MERCOLEDI'	17.15/18.00	18.00/18.45	18.45/19.30	
		GIOVEDI'	17.15/18.00	18.00/18.45		
		VENERDI'	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
<b>A. GOL (under 13 anni)</b>			LUN-GIO	16.00/17.00		
	MERCOLEDI'		17.00/18.00			
<b>N. SINCRONIZZATO</b>		MAR-VEN	19.30/20.30	SABATO	17.30/18.30	
<b>PROPAGANDA</b>		LUN-MER-GIO	19.30/21.00			
<b>GINNASTICA ANTALGICA</b>		SABATO	09.00/10.30			
<b>ADULTI (oltre 14 anni)</b>	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.	LUNEDI'	18.45/19.30	19.30/20.15	20.15/21.00	21.00/21.45
		MARTEDI'	09.45/10.30	10.30/11.15	18.45/19.30	
		MERCOLEDI'	18.45/19.30			
		GIOVEDI'	18.45/19.30	19.30/20.15	20.15/21.00	21.00/21.45
		VENERDI'	09.45/10.30	10.30/11.15	18.45/19.30	
		SABATO	16.45/17.30			

<b>A. GYM</b>	<b>MAR-VEN</b>	09.00/09.45	19.30/20.15		
	<b>MERCOLEDÌ</b>	19.30/20.15			
<b>A. CIRCUIT</b>	<b>LUNEDÌ</b>	19:30/20:15			
	<b>MARTEDI</b>	20:15/21:00			
	<b>MERCOLEDÌ</b>	09.45/10.45	18.00/18.45	20.15/21.00	
	<b>GIOVEDÌ</b>	19.30/20.15			
	<b>SABATO</b>	12:15/13:00			
<b>A. BIKE</b>	<b>LUNEDÌ</b>	20.15/21.00			
	<b>MERCOLEDÌ</b>	13.00/13.45	19.30/20.15		
	<b>GIOVEDÌ</b>	20.15/21.00			
<b>NUOTO LIBERO</b>	<b>LUNEDÌ</b>	09.30/15.00	19.30/22.00**		
	<b>MARTEDÌ</b>	10.30/14.30	19.30/22.00		
	<b>MERCOLEDÌ</b>	07.00/14.30	19.30/22.00		
	<b>GIOVEDÌ</b>	09.30/15.00	19.30/22.00**		
	<b>VENERDÌ</b>	07.00/14.30	19.30/22.00		
	<b>SABATO</b>	09.00/13.30* (15.00/17.30* **)	15.00/20.00		
	<b>DOMENICA</b>	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 10.00-13.30 / 16.00-19.00 • DOM 10.00-13.00**

**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) STUDENTI (14-17) MANAGER (20.30-22)**

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

**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"**