

PESSANO SPORT VILLAGE

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

CORSI DI NUOTO E AQUAFITNESS 2017/2018

CALENDARIO CORSI - I Quadrimestre - 13 Settembre 2017 / 31 Gennaio 2018

II Quadrimestre - 1 Febbraio 2018 / 10 Giugno 2018

(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 | 10-20 mesi | 09.30/10.00 | |
| | | | 20 m./3 anni | 10.30/11.00 | 12.00/12.30 | |
| | | | 10-20 mesi | 11.00/11.30 | | |
| | | | 3 m./3 anni | 15.00/15.30 | | |
| | | | 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 |
| ACQUA GOL (under 13 anni) | | | LUN-GIO | 16.00/17.00 | | |
| GINNASTICA ANTALGICA | | MERCOLEDÌ | 09.45/11.00 | | | |
| GESTANTI | | SABATO | 09.15/10.00 | | | |
| 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. | LUNEDÌ | 18.30/19.30 | | | |
| | | GIOVEDÌ | 19.15/20.15 | | | |
| | | MARTEDÌ | 09.30/10.30 | | | |
| | | VENERDÌ | 10.30/11.30 | | | |

segue sul retro

| | | | | | | |
|--|-----------------|------------------|--|-------------|-------------------------------------|--|
| 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 | | | |
| Trisett. | SABATO | 11.15/12.00 | 16.45/17.30 | | | |
| | MA-ME-VE | 10.30/11.30 | | | | |
| NUOTO AVANZATO | | LUN-GIO | 20.30/22.00 | | | |
| AQUAGYM | | MAR-VEN | 09.00/09.45 | 19.30/20.15 | | |
| | | GIO | 13.00/13.45 | | | |
| AQUACIRCUIT | | LUNEDÌ | 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 | | | |
| | | SABATO | 13.00/13.45 | | | |
| MIX FIT (vasca piccola) | | GIOVEDÌ | 19.30/20.15 | | | |
| FIT+ AQUA | | MERCOLEDÌ | 19.15/20.15 | | | |
| AQUABIKE Mono o Bisettimanale | | LUNEDÌ | 20.15/21.00 | | | |
| | | MARTEDÌ | 20.15/21.00 | | | |
| | | MERCOLEDÌ | 13.00/13.45 | 19.30/20.15 | | |
| | | VENERDÌ | 13.00/13.45 | | | |
| | | 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 / 16.00-19.00

AREA FITNESS completamente rinnovata con le ultime macchine isotoniche SELECTION TECHNOGYM 2017

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 nuovissima 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"