

# CENTRO NUOTO UISP STADIO AQUARIA

## LEZIONI AD ABBONAMENTO - NO RECUPERI

MATTINO

| LUN                             | MER  | VEN                                    |
|---------------------------------|--|--|
| 9,00 AB Barbara Acqua strong    |  | 9,00 AB Barbara Acqua strong           |
| 10,00 AA Barbara Acqua Gym      | 10,00 AA Francy Acqua Gym  | 10,00 AA Barbara Acqua Gym             |
| 11,00 AA Barbara Acqua wellness | 11,00 AA Francy Acqua wellness   | 11,00 AA Barbara Acqua wellness        |
| SAB                             | MAR  | GIO                                    |
| 9,30 AA Matteo Acqua Gym        | Queste lezioni sono frequentabili con l'abbonamento viola e in quelle con asterisco occorre prenotare il posto in segreteria |  |
| 10,20* AA Matteo Acqua Gym      |  | 11,00 AA Barbara Nuoto/ acquawell ness |
| 11,10* AA Matteo Acqua Gym      |  | 11,00 AA Barbara Nuoto/ acquawell ness |

Acquawellness attività mirata per over 65 e/o gestanti

Acquagym attività a intensità medio/alta adatta a persone mediamente allenate

Acquastrong attività aerobica di medio/alta intensità per persone allenate e con esercizi di coordinamento mediamente difficili

Gli over 65 che vogliono frequentare questo corso dovranno presentare un certificato medico e acquistare l'abbonamento giallo

SOSTA PRANZO

| LUN                       | MAR                       | GIO                       |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 14,10 AB Barbara Aqua Gym | 14,10 AA Barbara Aqua Gym | 14,10 AA Barbara Aqua Gym |

## Alla sera occorre prenotare il posto nei giorni prescelti

SERA

| LUN                              | MAR                             | MER                              |
|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 20,20 VP Cinzia Acqua Gym/strong | 18,40 VP Maura Acqua Gym/strong | 18,40 VP Cinzia Acqua Gym/strong |
|                                  | 19,30 VP Maura Acqua Gym/strong |                                  |
| GIO                              | VEN                             |                                  |
| 20,20 AA Cinzia Acqua Gym/strong | 18,40 VP Maura Acqua Gym/strong |                                  |
|                                  | 19,30 VP Maura Acqua Gym/strong |                                  |

Gli abbonamenti da 5 lezioni valgono 1 mese, da 10 lezioni due mesi.  
Per frequentare fasce orarie diverse occorrono abbonamenti diversi.

|                    |  |   |
|--------------------|--|---|
| Abbonamento Giallo | 5/10 lezioni solo acquagym e acquastrong | Abbonamento Viola (5/10 lezioni) solo sera e sabato |
| Abbonamento Verde  | 5/10 lezioni solo acqua wellness         |   |