

CORSI BABY

Acquaticità per piccolissimi (dai 3 mesi)
in piscina riscaldata a 32°

BABY (3 mesi - 4 anni, con genitore in acqua)

Sabato e Domenica: 10:00 (3 mesi - 2 anni)
10:45 (2-4 anni)

PROPEDEUTICA (4-6 anni, no genitore in acqua)

Sabato e Domenica: **vasca piccola**
10:00/10:45/11:30
11:30 (livello E)
vasca grande
11:40 (sabato)
11:30 (domenica)

NUOTO BAMBINI

Domenica: 10:40

**UN WEEKEND AL MESE SARÀ
PRESENTE LA NOSTRA OSTETRICA
PER DOMANDE E CONSIGLI**

LEZIONI PRIVATE

*Per chi ha necessità particolari o vuole
concentrare più lezioni in un breve periodo.*

Lezioni singole o di gruppo

Giorni e orari: da concordare con la segreteria

PRE/POST-PARTO

Attività dolce in acqua per le mamme

Martedì: 19:30
Venerdì: 11:00
Sabato: 14:00 (da prenotare)

ACQUANTALGICA

Previene e migliora i problemi muscolari,
articolari e di circolazione

Lunedì e Giovedì: 15:10/15:35
Martedì e Giovedì: 9:10

CONTATTI

Centro Sportivo "Paolo Gori"
via dello Sport 4, Pianoro (BO)
tel 051 774853 (segreteria)

WEB

www.sportduemila.com
segreteria@sportduemila.com

 @sport2000web

 @sport_2000

ORARI SEGRETERIA:

Lun, Mar, Gio: dalle 9 alle 13/dalle 16 alle 20:30
Mer, Ven: dalle 16 alle 20:30
Sabato: dalle 9 alle 12:30



*Tutte le attività sono riservate ai nostri associati
diventa nostro tesserato e inizia a muoverti con noi!*

SPORT
2000



Pianoro stagione 2018/2019



VOLANTINO ACQUA

NUOTO ADULTI

Corsi per tutti i livelli

PRINCIPIANTI

Lunedì e Giovedì: 18:40/19:30* (livello base*)

Martedì e Venerdì: 9:50/18:40

INTERMEDI e AVANZATI

Lunedì e Giovedì: 17:50/18:40/19:30

Martedì e Venerdì: 9:00/18:40/19:30

RAGAZZI

Lunedì e Giovedì: 18:40

Martedì e Venerdì: 18:40

SPORTIVO (allenamento di 60 minuti)

Lunedì e Giovedì: 19:30

Martedì e Venerdì: 19:30

MASTER (agonistica per adulti di tutte le età)

Lunedì e Giovedì: 20:20 (1 ora e 40 minuti)

Sabato: 13:30 (1 ora e 30 minuti)

UNDER 99 (nuoto per la terza età)

Mercoledì e Venerdì: 14:10

**PER OGNI CORSO C'È UNO SCONTO
PER ABBONAMENTO ANNUALE E
POSSIBILITÀ DI PAGAMENTO
DILAZIONATO CON "PAGODIL"**

SUB

Corsi di Sub, Apnea e Snorkeling con
rilascio di brevetti internazionali

Corsi A.R.A. fino al 3° livello, didattica CMAS
BASE e AVANZATO

Informazioni: 349 1906572 (Claudio)
347 4625133 (Mirco)

NUOTO BAMBINI

Per tutte le età e tutti i livelli

PROPEDEUTICA (40 minuti)

Lunedì e Giovedì: 16:40/17:20/18:00

Mercoledì: 17:10

Martedì e Venerdì: 17:00/17:50

PER I PIU' PICCOLI (3-4 anni)

Mercoledì: 16:40 (30 minuti)

CORSI TECNICI (tutti i livelli)

Lunedì e Giovedì: 17:00/17:50

Mercoledì: 17:10 (solo vasca piccola)

Martedì e Venerdì: 17:00/17:50

Sabato: 10:00/10:50/11:40

ACQUA SENZA FRONTIERE

Progetto rivolto a persone con disabilità
realizzato con istruttori specializzati

Giorni e orari: Concordati con gli iscritti

PALESTRA IN ACQUA

Potenziamento dentro e fuori dall'acqua
con i nostri personal trainer

Lun, Mar, Gio, Ven: dalle 18:40 alle 20:00

**PER GLI ISCRITTI AI CORSI DI NUOTO
LA PALESTRA È GRATUITA**

FITNESS IN ACQUA

Potenziamento e mantenimento con i
benefici dell'acqua

AQUAGYM

Lunedì: 13:00/18:40

Martedì: 10:00

Giovedì: 10:00/13:00/18:40

Venerdì: 17:50

Domenica: 11:00

AQUA CIRCUIT

Martedì: 17:50 (3 moduli da 30')

Giovedì: 19:40

Sabato: 9:30 (3 moduli da 30')

HYDROSPIN

La bicicletta in acqua

Ricordati di prenotare la bike

Lunedì: 19:40

Mercoledì: 18:30

Venerdì: 19:40

Possibilità di:

Tessera 8 lezioni/mensile

Abbonamento mensile, bimestrale, quadrimestrale
con frequenza libera di Pilates, fitness in acqua e
nuoto

**PER IL FITNESS È VALIDA LA
PROMOZIONE FEDELTA' IN CUI
CRESCe LO SCONTO AD OGNI RINNOVO**