

## PILATES

**LUNEDÌ**  
9.15  
18.45  
19.40



**MERCOLEDÌ**  
18.30  
19.25



**GIOVEDÌ**  
9.15

## POSTURALE

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ:** 17.00

## STRETCHING

**MARTEDÌ:** 18.00 **GIOVEDÌ:** 18.45

## TOTALFITNESS

**GIOVEDÌ:** 17.50

## FUNCTIONAL TRAINING

**MARTEDÌ:** 13.30  
17.15  
19.00

**VENERDÌ:** 13.30

## POSTURAL FITNESS

**LUNEDÌ:** 17.50

## YOGA AL FEMMINILE

**VENERDÌ:** 19.00

dal 18 settembre 2017

### A LOIANO C/O SALA PRIMAVERA

Ginnastica dolce, Fitness, Step, Pilates, Posturale

### A MONZUNO C/O PALESTRA COMUNALE

Aerobica & Tone, Gag, Posturale, Riequilibrio Tonic

## PER LA TERZA ETÀ

## NUOTO

**MERCOLEDÌ e VENERDÌ:** 14.10

## GINNASTICA

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ MATTINA** a Pianoro

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ** 15.30 a Rastignano

## TENNIS

Per ragazzi e adulti tutti i livelli

**NEI NUOVI CAMPI  
COMPLETAMENTE RISTRUTTURATI**

## PRE E POST PARTO IN ACQUA

Attività motoria dolce in piscina per le mamme

**MARTEDÌ e VENERDÌ:**  
11.00

**SABATO**  
14.00

(Su prenotazione)



## MAMME IN FORMA

Far ginnastica con i propri piccoli

Info in segreteria

## I MERCOLEDÌ DI MAMMA E PAPÀ

Ciclo di incontri a tema pre e post nascita  
rivolti ai genitori

*Possibilità di lezioni individuali di tutte le attività,  
da concordarsi presso la segreteria*

## PIANORO 2017-2018



**CHI SI AMA  
SI MUOVE!**

**ENERGIA SPORT 2000**

DIVENTA NOSTRO TESSERATO  
PER FARE ATTIVITÀ CON NOI

## ADULTI

**ORARI SEGRETERIA DAL 4 SETTEMBRE:**

**Lunedì - Martedì - Giovedì**  
9.00 - 13.00 e 16.00 - 20.30

**Mercoledì**  
16.00 - 20.00

**Venerdì**  
16.00 - 20.30

**DAL 23 SETTEMBRE**

**Sabato e Domenica**  
9.00 - 12.30

## Centro Sportivo "Paolo Gori"

Via Dello Sport, 4 - Pianoro (BO)

Tel. 051-774853 - 776417



[www.facebook.com/sport2000web](http://www.facebook.com/sport2000web)

[www.sportduemila.com-info@sportduemila.com](mailto:www.sportduemila.com-info@sportduemila.com)

# FITNESS IN ACQUA

## AQUARIA

Vasca grande

### LUNEDÌ

13.00 AQ  
18.40 AQ

### MARTEDÌ

10.00 AQ  
17.00 AQ  
17.50 CIRCUIT

### SABATO

10.00 CIRCUIT

### GIOVEDÌ

10.00 AQ  
13.00 AQ  
18.40 AQ  
19.40 CIRCUIT

### VENERDÌ

17.50 AQ  
18.40 ACQUA CROSS

### DOMENICA

11.00 AQ



## HYDROSPIN

### LUNEDÌ

19.40

### MERCOLEDÌ

18.30



*Ricordati di prenotare sempre la bike*

**NOVITÀ! PIÙ TI MUOVI PIÙ RISPARMI**

Tessera 8 lezioni valida per il Fitness in acqua  
Tessera mensile

Abbonamenti mensili, bimestrali e quadrimestrali per  
frequenza libera di: Pilates (max 2 volte a settimana)  
Fitness in acqua e Nuoto

PER LA TUA SALUTE!

## ACQUANTALGICA

Per prevenire e migliorare eventuali problematiche:  
dolori muscolari, articolari, circolazione



### LUNEDÌ e GIOVEDÌ

15.10  
15.35

### MARTEDÌ e GIOVEDÌ

9.10

**NOVITÀ!**

## PALESTRA IN ACQUA

Potenziamento dentro e fuori dall'acqua  
per migliorare la tua forma fisica

### LUNEDÌ, MARTEDÌ, GIOVEDÌ, VENERDÌ

Dalle 18.40 alle 20.00

*FREQUENZA LIBERA E GRATUITA PER GLI  
ISCRITTI AI CORSI DI NUOTO!*

## CORSI SURACQUEI E CORSI SNORKELING

CON RILASCIO DI BREVETTI INTERNAZIONALI  
CORSI A.R.A. DI 1° - 2° - 3° LIVELLO

**PROVA  
GRATUITA!**

DIDATTICA CMAS

CORSI DI APNEA

BASE E AVANZATI

Info: Claudio 3491906572 - Mirco 3474625133

## NUOTO ADULTI

1° periodo: 25 settembre 2017 - 31 gennaio 2018  
(chiusura natalizia dal 23/12 al 7/01 compresi)

2° periodo: 1 febbraio 2018 - 30 maggio 2018  
(chiusura pasquale dal 30/03 al 02/04 compresi)

### PRINCIPIANTI

#### LUNEDÌ e GIOVEDÌ

18.40 Acquaticità per tutti  
19.30

#### 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 / E 13-18 ANNI

LUNEDÌ e GIOVEDÌ: 18.40

MARTEDÌ e VENERDÌ: 18.40

## NUOTO SPORTIVO

60 minuti di allenamento programmato

#### LUNEDÌ e GIOVEDÌ

19.30

#### MARTEDÌ e VENERDÌ

19.30

### GRUPPO MASTER

LUNEDÌ e GIOVEDÌ: 20.20 - 22.00

SABATO: 13.30 - 15.00

**POSSIBILITÀ DI ABBONAMENTI  
ANNUALI OPEN CIRCOLARI**