

CORSI BABY

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

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

Sabato: 9:30 (3 - 18 mesi)
10:15 (18 - 36 mesi)
11:00 (3- 4 anni)

Domenica: 9:00 (3 - 18 mesi)
9:45 (18 - 36 mesi)
10:30 (3 - 4 anni)

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

Sabato: vasca piccola
9:30/10:15/11:00/11:45
vasca grande
11:45

Domenica: vasca piccola
10:30/11:15
vasca grande
11:15

NUOTO BAMBINI

Domenica: 10:30

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

PRE/POST-PARTO

Attività dolce in acqua per le mamme

Martedì e Venerdì: 11:00

ACQUANTALGICA

Previene e migliora problemi muscolari,
articolari e di circolazione

Martedì e Venerdì: 9:40/11:20

CONTATTI

Piscina Kennedy

via Kennedy 63, San Lazzaro di Savena (BO)
tel 051 467068 - 338 6427 023

WEB

www.sportduemila.com
segreteria@sportduemila.com

 @sport2000web

 @sport_2000

ORARI SEGRETERIA:

Lunedì e Giovedì: 15:00 - 21:00

Martedì e Venerdì: 9:00 - 12:30 / 15:00 - 21:00

Mercoledì: 16:00 - 19:30 **Sabato:** 9:00 - 12:30



San Lazzaro stagione 2018/2019



VOLANTINO ACQUA

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

NUOTO ADULTI

Corsi per tutti i livelli

PRINCIPIANTI

Lunedì e Giovedì: 13:50/19:30/20:20/21:10
22:00
Martedì e Venerdì: 10:30/19:30/20:20/21:10
Sabato: 10:00 (istruttore al bordo)

INTERMEDI e AVANZATI

Lunedì e Giovedì: 16:10/17:50/18:40/19:30
20:20/21:10/22:00
Martedì e Venerdì: 10:30/13:50/16:10/17:50
18:40/19:30/20:20/21:10
Sabato: 10:00/10:50

SPORTIVO (allenamento intensivo)

Lunedì e Giovedì: 18:40/19:30/20:20
Martedì e Venerdì: 18:40/19:30/21:10

NUOTO BAMBINI

Per tutte le età e tutti i livelli

PROPEDEUTICA

Lunedì e Giovedì: 16:10/17:00/18:40
Martedì e Venerdì: 16:10/17:00/17:50/18:40

CORSI TECNICI (tutti i livelli)

Lunedì e Giovedì: 16:10/17:00/17:50/18:40
Martedì e Venerdì: 16:10/17:00/17:50/18:40
Sabato: 10:00/10:50

**QUALUNQUE ABBONAMENTO DI
FITNESS O DI NUOTO È VALIDO SIA PER
SAN LAZZARO CHE PER PIANORO**

PALESTRA IN ACQUA

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

Venerdì: 19:30

**PER GLI ISCRITTI AI CORSI DI NUOTO
PALESTRA IN ACQUA GRATIS!**

FITNESS IN ACQUA

Potenziamento e mantenimento con i
benefici dell'acqua

AQUAGYM (vasca grande)

Lunedì e Giovedì: 16:10
Martedì e Venerdì: 7:30/8:20/9:10/10:00
13:00/16:10/19:30
Sabato: 11:20

AQUA CIRCUIT (vasca grande)

Lunedì e Giovedì: 13:00/17:00

AQUACROSS (vasca grande)

Martedì e Venerdì: 20:20

MODULI di 30 minuti (vasca piccola)

Lunedì e Giovedì: 19:30 Cardiofit
20:00 GAG
20:30 Aquacross

*I moduli possono essere frequentati per
30, 60 o 90 minuti a seconda delle esigenze*

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

**POSSIBILITÀ DI TESSERA MENSILE O
A INGRESSI E COMBINAZIONI CON
PALESTRA KENNEDY GYM E
GREEN ENERGY
(GUARDA IL VOLANTINO TERRA)**

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

ACQUA SENZA FRONTIERE

Progetto rivolto a persone con disabilità
realizzato con istruttori specializzati

Giorni e orari: Concordati con gli iscritti