

# ACQUANTALGICA

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

**MARTEDÌ e VENERDÌ**

9.40 - 10.30

11.20 - 12.10



# PREPARTO

Attività motoria dolce in acqua per la mamma in attesa  
TONIFICAZIONE ALLUNGAMENTO MUSCOLARE  
RESPIRAZIONE RILASSAMENTO  
Non è necessario saper nuotare

**MARTEDÌ e VENERDÌ**

11.00 - 12.00



# KENNEDY GYM

Body building, cardiofitness, circuit training,  
assistenza istruttore, programmi personalizzati,  
ambiente climatizzato

## FREQUENZA LIBERA

### ABBONAMENTI MENSILI E TRIMESTRALI

Abbonamento orario intero

**DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7.30 - 22.00**

**SABATO 8.00 - 19.00 DOMENICA 9.00 - 19.00**

Abbonamento orario ridotto

**DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7.30 - 16.00**

**SABATO 8.00 - 19.00 DOMENICA 9.00 - 19.00**

# FITNESS KENNEDY

## PILATES

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ**

10.30

11.30



"Sviluppa il corpo in modo equilibrato,  
corregge le posture sbagliate,  
rinvigorisce il fisico e la mente ed eleva  
lo spirito"  
JOSEPH HUBERTUS  
PILATES

Corsi della durata  
di un'ora

PALESTRA  
**greenenergy**

Via della Fornace 14/M (scuola elementare) S. Lazzaro di S.

## TROVA L'ATTIVITÀ PIÙ ADATTA A TE!

zumba, fitness,  
posturale, pilates, yoga,  
samba e tanto altro...



Iscrizioni mensili e trimestrali, mono, bisettimanali e open  
**Info. 380 3774897**

**Lun.** dalle 17.00 alle 20.30 - **Mart.** dalle 17.00 alle 20.00

**Merc. Giov. e Ven.** dalle 17.30 alle 20.30

# GINNASTICA DOLCE

**MARTEDÌ - VENERDÌ**

Circolo ARCI San Lazzaro: **8.45 e 9.40**

Centro F. Malpensa: **8.30, 9.25 e 10.20** (posturale)

Centro Sociale A. Tonelli: **11.30**

# SAN LAZZARO 2017-2018



CHI SI AMA  
SI MUOVE!  
ENERGIA SPORT 2000

DIVENTA NOSTRO TESSERATO  
PER FARE ATTIVITÀ CON NOI

# ADULTI

**SEGRETERIA Dal 04/09/2017 al 16/09/2017**

dal lunedì al venerdì: 10.00-19.00 sabato: 9.00-12.00

## SEGRETERIA

**Lunedì - Martedì - Giovedì - Venerdì:**

dalle 15.00 alle 21.00

**Martedì - Venerdì - Sabato:**

dalle 9.00 alle 12.30

**Mercoledì:**

dalle 16.00 alle 19.30

**Tel. 051/46.70.68 - Cell. 338/64.27.023**



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

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

# AQUARIA

(Ginnastica in acqua)

**SCEGLI L'ABBONAMENTO CHE FA PER TE!**

**NOVITÀ!**

## ABBONAMENTI CIRCOLARI

(validi alla piscina Kennedy e alla Paolo Gori)

### ABBONAMENTO OPEN (Aquagym + Kennedy gym)

Frequenza libera, tutti i giorni e orari + palestra

### ABBONAMENTO SUPER OPEN (Aquagym + Kennedy Gym + Fitness Kennedy)

Frequenza libera, tutti i giorni e orari + palestra attrezzistica + corsi Pilates e Functional Training Circuit

### ABBONAMENTO OPEN + Green Energy

Frequenza libera, tutti i giorni e orari + palestra + una lezione settimanale alla Green Energy

**NOVITÀ!**

**PIÙ TI MUOVI PIÙ RISPARMI!**

### VASCA GRANDE

#### LUNEDÌ e GIOVEDÌ

13.00 Circuit Jumping  
16.10 Aquagym  
17.00 Circuit Jumping

#### MARTEDÌ e VENERDÌ

7.30 Aquagym  
8.20 Aquagym  
9.10 Aquagym  
10.00 Aquagym  
13.00 Aquagym  
16.10 Aquagym  
19.30 Aquagym  
20.20 Aquacross



#### SABATO

11.20 Aquagym

### VASCA PICCOLA

#### LUNEDÌ e GIOVEDÌ

19.30 Cardiofit  
20.00 GAG  
20.30 Aquacross

*Hai poco tempo?  
Non rinunciare, basta mezz'ora!  
Vuoi fare un allenamento intensivo?  
Noi ci siamo per un'ora e mezza!  
Moduli a rotazione*



**FREQUENTA PISCINA  
E KENNEDY GYM  
CON LE NOSTRE PROPOSTE**

# NUOTO ADULTI

1° periodo: 18 settembre 2017 - 2 dicembre 2017

(chiusura natalizia dal 23/12 al 07/01 compresi)

2° periodo: 4 dicembre 2017 - 6 marzo 2018

3° periodo: 8 marzo 2018 - 1 giugno 2018

(chiusura pasquale dal 30 Marzo al 2 aprile compresi)

## AVVIAMENTO

LUNEDÌ e GIOVEDÌ	MARTEDÌ e VENERDÌ
13.50	10.30
19.30	19.30
20.20	20.20
21.10	<b>SABATO</b> 21.10
22.00	10.00

## PERFEZIONAMENTO

LUNEDÌ e GIOVEDÌ	MARTEDÌ e VENERDÌ
16.10	9.40
17.50	10.30
18.40	13.50
19.30	16.10
20.20	17.50
21.10	18.40
22.00	19.30
	<b>SABATO</b> 10.50
	20.20
	21.10

## SWIM & GYM

MARTEDÌ e VENERDÌ

dalle 20.20 alle 21.35

## NUOTO SPORTIVO

LUNEDÌ e GIOVEDÌ	MARTEDÌ e VENERDÌ
18.40	18.40
19.30	19.30
20.20	21.10



**NOVITÀ!**

**ABBONAMENTO NUOTO E KENNEDY GYM**