

## 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

Segui le nostre iniziative sulla  
pagina facebook Sport 2000  
e rimani aggiornato riguardo  
ai nostri eventi!

## 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

Mercoledì: 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 Venerdì: 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  
Sab, Dom: dalle 9 alle 12:30



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

Pianoro 2019/2020



40 anni insieme a te!



sportduemila.com



## Nuoto Adulti

Corsi di 50 minuti 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 (14 anni)

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

## Sub

Corsi du 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)

Paga dilazionato col sistema  
**PAGODIL** e non preoccuparti più dei rinnovi  
(info in segreteria)

## 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 (50 minuti, tutti i livelli)

Lunedì e Giovedì: 17:00/17:50  
Mercoledì: 17:10/18 (solo v. piccola)  
Martedì e Venerdì: 17:00/17:50  
Sabato: 10:00/10:50

## Acqua Senza Frontiere

Progetto rivolto a persone con disabilità  
realizzato con istruttori specializzati

Giorni e orari: Concordati con gli iscritti

Tutte le attività iniziano  
il 16 settembre 2019 e terminano  
il 30 maggio 2020. Sono previste interruzioni  
per i periodi di Natale e Pasqua

“All You Can Swim” e “All You Can Move”  
nuota o muoviti senza limiti  
tutto l'anno. Chiedi informazioni in segreteria

## Fitness in Acqua

Potenziamento e mantenimento con i  
benefici dell'acqua (50 minuti)

### 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: 18:50

Possibilità di:

Tessera 8 lezioni/mensile

Abbonamento mensile, bimestrale, quadrimestrale  
con accesso libero alla Palestrina, fitness in acqua  
e nuoto.

Per il fitness è valida la  
promozione fedeltà in cui  
cresce lo sconto ad ogni rinnovo