

Corsi Baby

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

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
9:15/11:45

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

NUOTO BAMBINI

Domenica: 10:30

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

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:

Lun, Gio: 15 - 21

Mar, Ven: 8:30 - 12:30 e 15 - 21

Mer: 16 - 20 / **Sab:** 9 - 12:30 / **Dom:** 8:30 - 12:30

Durante le iscrizioni di settembre, orario continuato.



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

San Lazzaro 2019/2020



40 anni insieme a te!



sportduemila.com



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

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

Palestra in Acqua

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

Venerdì: 19:30

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
13:00/16:10/19:30/20:20
Sabato: 11:20

AQUA CIRCUIT (vasca grande)

Lunedì e Giovedì: 13:00/17:00

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*

Qualunque abbonamento di
Fitness o di nuoto è valido sia per
San Lazzaro che per Pianoro

Acqua Senza Frontiere

Progetto rivolto a persone con disabilità
realizzato con istruttori specializzati

Giorni e orari: Concordati con gli iscritti

Con la modalità
"All You Can Swim"
nuoti tutto l'anno e non devi più
preoccuparti dei rinnovi.
(Chiedi informazioni in segreteria,
puoi farlo in qualunque momento dell'anno)

Con Pagodil hai la possibilità
di pagare dilazionato un mese alla volta
(Info in segreteria o su sportduemila.com)

Per il fitness è valida la
promozione fedeltà 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)