

CORSI BABY

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

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

Sabato: 9:20 (3 - 12 mesi)
10:00 (12 - 24 mesi)
10:40 (24 - 36 mesi)
11:20 (3 - 4 anni)

Domenica: 9:00 (3 - 12 mesi)
9:40 (12 - 24 mesi)
10:20 (24 - 36 mesi)
11:00 (3 - 4 anni)

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

Sabato: vasca piccola
9:20/10:00/10:40
11:20/12

vasca grande
9:05/12

Domenica: vasca piccola
11:00/11:40

vasca grande
11/11:40

NUOTO Tecnico

Domenica: 10:20

TUTTE LE ATTIVITÀ INIZIANO
IL 21 SETTEMBRE 2020

PRE/POST-PARTO

Attività dolce in acqua per le mamme

Martedì e Venerdì: 11:30

ACQUANTALGICA

Previene e migliora problemi muscolari,
articolari e di circolazione

Martedì e Venerdì: 9:00/9:45/11:15

CONTATTI

Piscina Kennedy

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

WEB e SOCIAL

www.as2000.it
info@sportduemila.com

Instagram e Facebook: @sport2000web
Twitter: @sport_2000
Canale Telegram: t.me/sport2000web

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.

San Lazzaro 2020/2021



SPORT 2000



IN PISCINA

AS2000.IT



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: 19:15/20
Martedì e Venerdì: 19:15/20
Sabato: 9:45

INTERMEDI

Lunedì e Giovedì: 14/16:15/18:30/19:15/20/
20:45/21:30/22:15
Martedì e Venerdì: 10:30/14/16:15/17/17:45/
18:30/19:15/20/20:45/
21:30
Sabato: 9:45/10:30

AVANZATI

Lunedì e Giovedì: 17:45/19:15/20/20:45/
21:30/22:15
Martedì e Venerdì: 10:30/20/20:45/21:30
Sabato: 9:45/10:30

SPORTIVO (allenamento intensivo)

Lunedì e Giovedì: 18:30/20:45
Martedì e Venerdì: 18:30/19:15/20

CON LA MODALITÀ
"ALL YOU CAN SWIM"
NUOTI TUTTO L'ANNO E NON DEVI PIÙ
PREOCCUPARTI DEI RINNOVI.

NUOTO UNDER 18

Per tutte le età e tutti i livelli

BAMBINI (TUTTI I LIVELLI)

Lunedì e Giovedì 16:15/17/17:45/18:30
Martedì e Venerdì 16:15/17/17:45/18:30

Solo Vasca Grande

Sabato: 9:45/10:30/11:15

RAGAZZI

Lunedì e Giovedì 16:15
Martedì e Venerdì 16:15/17

CON PAGODIL PAGHI

DILAZIONATO UN MESE ALLA VOLTA
(INFO IN SEGRETERIA O SU AS2000.IT)

ACQUA SENZA FRONTIERE

Progetto rivolto a persone con disabilità
realizzato con istruttori specializzati

Giorni e orari: Concordati con gli iscritti

N.B. QUEST'ANNO, A CAUSA DELL'EMERGENZA
COVID, PER IL FITNESS IN ACQUA SARÀ PREVISTA
SOLO LA MODALITÀ ENTRATE CON TESSERA A FORI
E PRENOTAZIONE DELLE LEZIONI

FITNESS IN ACQUA

Potenziamento e mantenimento con i
benefici dell'acqua

AQUAGYM (vasca grande)

Lunedì e Giovedì: 13/16:15/17
Martedì e Venerdì: 7:30/8:15/9:15/10/13/
16:15/19:15
Sabato: 11:15

AQUAGYM (vasca piccola)

Lunedì e Giovedì: 19:45



HYDROMARCIA

Lunedì e Giovedì: 19:15
Martedì e Venerdì: 7:00

HYDROMARCIA, UNA CAMMINATA DI
30 MINUTI IN ACQUA CHE SIMULA LA
PASSEGGIATA AL MARE, CON DIVERSI
RITMI E DIVERSE MODALITÀ, GUIDATE
DALL'INSEGNANTE. PER MIGLIORARE E
TONIFICARE LE GAMBE.
CI SI BAGNA SOLO LE GAMBE, IDEALE
PRIMA E DOPO IL LAVORO.