

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

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.



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

San Lazzaro 2020/2021



SPORT 2000



IN PISCINA

AS2000.IT

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

AVANZATI

Lunedì e Giovedì: 17:45/18:30/19:15/20/
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

SUB

Corsi di 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)

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.

PALLAVOLO

*Corsi di Volley e Minivolley per tutti i livelli
fino all'agonistica (tornei FIPAV e UISP)*

UNDER 14

Lunedì e Giovedì: 17:00 (Scuole Rodari)

Mercoledì: 17:00 (Scuole Donini)

UNDER 16

Lunedì e Giovedì: 18:30 (Scuole Rodari)

Mercoledì: 18:30 (Scuole Donini)

(A PIANORO)



*Corsi propedeutici, intermedi e avanzati
per tutte le età con i maestri FIT della
Mingori Tennis Academy*

BAMBINI (6 - 18 anni)

Da Lunedì a Venerdì: Dalle 15:00 alle 19:00

ADULTI

Da Lunedì a Venerdì: Dalle 18:00 alle 22:00

AGONISTICA JUNIOR (novità! 10 - 18 anni)

**Due o tre volte a settimana, 1 ora e 1/2 di lezione
(possibilità di lezioni individuali e preparazione
atletica per agonistica Junior)**

(Guarda il volantino TENNIS di Pianoro)

CONTATTI

KENNEDY GYM

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

Orari segreteria:

Lun, Gio: 15 - 21

Mer, Ven: 8:30 - 12:30 / 15 - 21

Mer: 16 - 20 **Sab:** 9 - 12:30 **Dom:** 8:30 - 12:3

PALLAVOLO

Responsabile: Marco Mantovani
3385656643

GREEN ENERGY

Palestra "Green Energy"
via della fornace 14, San Lazzaro di Savena (BO)
tel 380 377 48 97
da Lun a Gio: 16:30 - 20:30 **Ven:** 16:30 - 19:30

WEB e SOCIAL

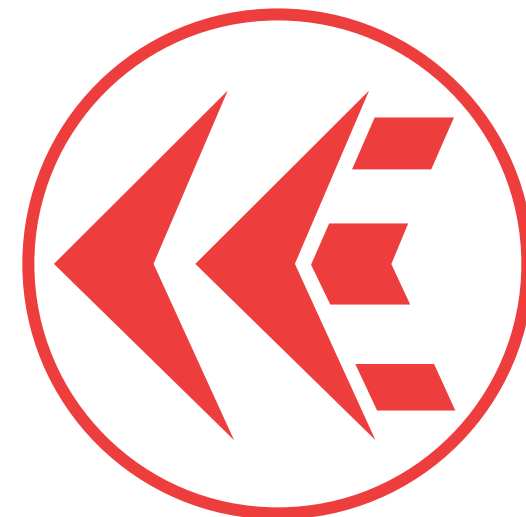
www.as2000.it
info@sportduemila.com

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

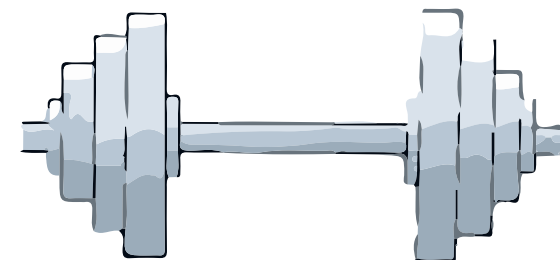


*Tutte le attività sono riservate ai nostri associati
diventa nostro tesserato e inizia a muoverti con noi!*

San Lazzaro 2020/2021



SPORT 2000



IN PALESTRA

AS2000.IT

FITNESS GREEN ENERGY

c/o Palestra Green Energy

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:30	Yoga Posturale	Postural Stretching	Gym Pilates	Postural Stretching	---
18:30	Yoga Kundalini	Zumba	Gym Pilates	Strong Workout	Zumba
19:30	Gym Pilates	Aero GAG	Total Body Workout	Educazione Posturale	GAG
20:30	Total Body Workout	---	Stretching Tone	---	---

**DEVI ACCOMPAGNARE TUO FIGLIO
O TUA FIGLIA AL CORSO DI NUOTO?
PUOI APPROFITTARE DI QUESTO
TEMPO PER ALLENARTI IN PALESTRA**

**CON LA PROMOZIONE
"MI MUOVO CON TE!"**

**INFO IN SEGRETERIA O SU
AS2000.IT**

GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ

Ginnastica leggera per il tono muscolare

CENTRO MALPENSA (Martedì e Venerdì)

Posturale: 8:30/10:20/11:15

Mantenimento: 9:25

CENTRO TONELLI (Martedì e Venerdì)

Mantenimento: 11:30

SALA PARADISO (Martedì e Venerdì)

Ginnastica dolce: 8:45/9:40

KENNEDY GYM

c/o Piscina Kennedy

*Palestra completa di attrezzistica e clima,
a frequenza libera e trainer di sala incluso*

ORARI PALESTRA

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

07:30 - 21:30

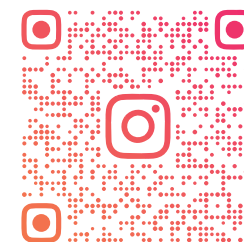
SABATO

08:30 - 19:00

DOMENICA

08:30 - 14:00

SEGUICI SU



SPORT2000WEB



ISCRIVITI AL CANALE



RICEVI GLI AGGIORNAMENTI
IN TEMPO REALE

ABBONAMENTI PALESTRA

PALESTRA KENNEDYGYM

ANNUALE

ANNUALE INTERO	DAL LUNEDI AL VENERDI 7.30/21.30 SABATO 8.30/19.00 DOMENICA 8.30/14.00	
-----------------------	--	--

TRIMESTRALE

INTERO	DAL LUNEDI AL VENERDI 7.30/21.30 SABATO 8.30/19.00 DOMENICA 8.30/14.00	
RIDOTTO	DAL LUNEDI AL VENERDI 7.30/16.00 SABATO 8.30/19.00 DOMENICA 8.30/14.00	

MENSILE

INTERO	DAL LUNEDI AL VENERDI 7.30/21.30 SABATO 8.30/19.00 DOMENICA 8.30/14.00	
RIDOTTO	DAL LUNEDI AL VENERDI 7.30/16.00 SABATO 8.30/19.00 DOMENICA 8.30/14.00	
POMERIDIANO FERIALE	DAL LUNEDI AL VENERDI 15.00/18.00	

GIORNALIERO

SINGOLO	DAL LUNEDI AL VENERDI 7.30/21.30 SABATO 8.30/19.00 DOMENICA 8.30/14.00	
SINGOLO ABBONAMENTO SOGESE / SINGOLO ABBONAMENTO NUOTO SPORT2000	DAL LUNEDI AL VENERDI 7.30/21.30 SABATO 8.30/19.00 DOMENICA 8.30/14.00	