

Corsi Baby

Acquaticità per piccolissimi (0 - 6)
in piscina riscaldata a 32 gradi

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

Sabato: 9:20 (0 - 12 mesi)
10:00 (12 - 24 mesi)
10:40 (24 - 36 mesi)
11:20 (3 - 4 anni)

Domenica: 9:00 (0 - 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
10:20/11:00/11:40

vasca grande
11/11:40

NUOTO Tecnico

Domenica: 10:20



Canale Telegram
Per essere aggiornati
in tempo reale su
novità e imprevisti
(non è una chat)

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
(10-19 da lun a ven + sab 9-12:30)



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

SAN LAZZARO
Stagione 2021/2022



SPORT 2000

PISCINA



ISCRIZIONI DAL 6/9
inizio attività: 20/9

AS2000.IT

Nuoto Adulti

Corsi per tutti i livelli

PRINCIPIANTI

Lunedì e Giovedì: 19:15/20
Martedì e Venerdì: 10:30/19:15/20
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)

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

Acqua Senza Frontiere

Progetto rivolto a persone con disabilità
realizzato con istruttori specializzati

Giorni e orari: Concordati con gli iscritti

Per il fitness in acqua è prevista
la tessera ad entrate.
Possibilità di scegliere fra
ingresso singolo, tessera da
4, 8, 12, 20 entrate
(prenotazione temporaneamente
obbligatoria)

Fitness in Acqua

Potenziamento e mantenimento con i
benefici dell'acqua

AQUAGYM (vasca grande)

Lunedì e Giovedì: 13/16:15/20:30
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

Il successo della scorsa
stagione: 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 (nate 2008, 2009, 2010)

Lunedì e Giovedì: 17:00 (Scuole Rodari)
Mercoledì: 17:00 (Scuole Donini)

UNDER 16 (nate 2006, 2007)

Lunedì e Giovedì: 18:30 (Scuole Rodari)
Mercoledì: 18:30 (Scuole Donini)

SECONDA DIVISIONE FIPAV

(A PIANORO)



Tennis

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

BAMBINI (7 - 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 - 12:30

Durante le iscrizioni di settembre, orario continuato
(10-19 da lun a ven + sab 9-12:30)

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
Stagione 2021/2022



SPORT 2000

PALESTRA



ISCRIZIONI DAL 6/9
inizio attività: 20/9

AS2000.IT

FITNESS GREEN ENERGY c/o Palestra Green Energy

(Iscrizioni Green Energy dal 13/9)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
16:30			AFA Parkinson		AFA Parkinson
17:30	Yoga Posturale	Postural Stretching	Gym Pilates	Postural Stretching	---
18:30	Yoga Kundalini	Zumba	Gym Pilates	Strong Workout	Zumba
19:30	Gym Pilates	Dance Workout	Functional Training	Postural Mix	GAG
20:30	Total Body Workout	---	Mobility	---	---

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

08:00 - 21:00

SABATO

08:30 - 13:00 / 16:00 - 19:00

DOMENICA

08:30 - 13:00

Devi accompagnare tuo figlio o tua figlia al corso di nuoto?

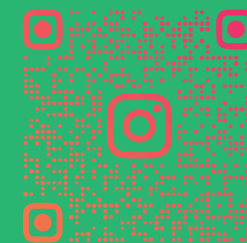
Puoi approfittare di questo tempo per allenarti in palestra con la promozione

"Mi muovo con te!"

Info in segreteria o su as2000.it



seguici su



SPORT2000WEB



Canale **Telegram**

Per essere aggiornati in tempo reale su novità e imprevisti (non è una chat)