

Corsi Baby

Acquaticità per piccolissimi (0 - 6)
in piscina riscaldata

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
9:40/10:20/11:00/11:40

vasca grande
9:40/11/11:40

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 - 380 1955432

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

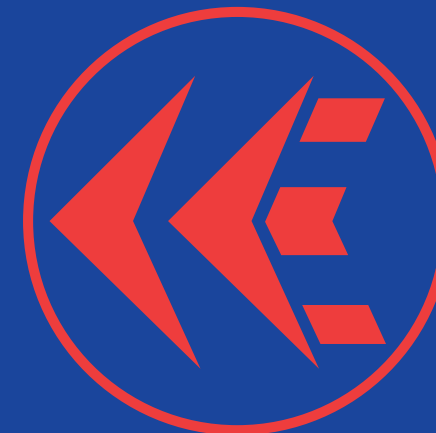
Durante le iscrizioni di settembre, orario continuato
(10-19 da lun a ven + sab 9-12:30)



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

SAN LAZZARO

Stagione 2022/2023



SPORT 2000

PISCINA



ISCRIZIONI DAL 5/9
inizio corsi: 19/9



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: 10:30/14/16:15/17/18:30/
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

Con Pagodil paghi
dilazionato un mese
alla volta
(Info in segreteria)

Acqua Senza Frontiere

Progetto rivolto a persone con disabilità
realizzato con istruttori specializzati

Giorni e orari: Concordati con gli iscritti

Tessera ad ingressi per il
Fitness in Acqua

Scelta tra 8, 12 o 20
ingressi, per non perdere
nemmeno una lezione

Fitness in Acqua

Potenziamento e mantenimento con i
benefici dell'acqua

AQUAGYM (vasca grande)

Lunedì e Giovedì: 13/16:15
Martedì e Venerdì: 7:30/8:15/9:15/10/10:45
13/16:15/19:15
Sabato: 11:15

AQUAGYM (vasca piccola)

Lunedì e Giovedì: 19:45/20:30

NOVITÀ
AQUAFIT

HYDROMARCIA

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

Si continua con
Hydromarcia

una camminata di 30
minuti in acqua che simula
la passeggiata al mare,
con diversi ritmi sempre
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 2009, 2010, 2011)

Lunedì e Giovedì: 17:00 (Scuole Rodari)

UNDER 18 (nate 2006, 2007)

Lunedì e Giovedì: 18:30 (Scuole Rodari)

Mercoledì: 18:30 (Scuole Donini)

SECONDA DIVISIONE FIPAV



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 - 380 1955432

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: Ambra Pirini
3384213618**

GREEN ENERGY

Palestra "Green Energy"
via della fornace 14, San Lazzaro di Savena (BO)
tel 380 377 48 97

Lun: 17:30 - 20:30 Mar e Gio: 16:30 - 19:30

Mer: 16:30 - 20:30 Ven: 16:30 - 18:30

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 2022/2023



SPORT 2000

PALESTRA



ISCRIZIONI DAL 5/9

inizio corsi: 19/9

AS2000.IT

FITNESS GREEN ENERGY

c/o Palestra Green Energy

KENNEDY GYM

c/o Piscina Kennedy

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
16:30		Aikido Educativo	AFA Parkinson <i>Monica</i>	Aikido Educativo	AFA Parkinson <i>Monica</i>
17:30	Yoga Posturale <i>Laura</i>	Postural Stretching <i>Eleonora</i>	Gym Pilates <i>Cristina</i>	Postural Stretching <i>Eleonora</i>	---
18:30	Yoga Kundalini <i>Laura</i>	Zumba <i>Ramona</i>	Gym Pilates <i>Cristina</i>	Strong Workout <i>Ramona</i>	Zumba <i>Ramona</i>
19:30	Gym Pilates <i>Cristina</i>	Postural Mix <i>Eleonora</i>	Functional Training <i>Arianna B.</i>	Postural Mix <i>Eleonora</i>	---
20:30	Total Body Workout <i>Arianna D.</i>	---	Mobility <i>Arianna B.</i>	---	---

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

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 - 14:00

Ingresso singolo
oppure abbonamento
mensile, trimestrale
o annuale
(Intero o pomeridiano)



Canale Telegram

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