



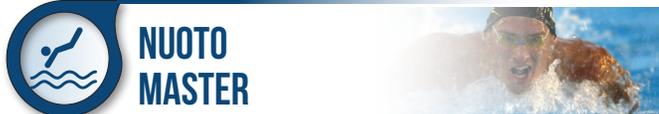
**NUOTO
SINCRONIZZATO**



PALLANUOTO



AGONISMO



**NUOTO
MASTER**



**FESTE DI
COMPLEANNO**



**CENTRI ESTIVI
SPORTIVI**



**CENTRI INVERNALI
(NATALE, CARNEVALE, PASQUA)**



**LEZIONI PRIVATE
DI NUOTO**



**RIEDUCAZIONE
FUNZIONALE**



**PERSONAL
TRAINER**



**CORSI ACCELERATI NUOTO
DA GIUGNO A SETTEMBRE**

VIENI
A RILASSARTI
TI ASPETTIAMO!



RELAX
FITNESS
BEAUTY

SPA FITNESS CENTER
Villa Bartolomea

presso



via dell'Accoglienza - Villa Bartolomea (VR)

Tel. 333 2061043 - www.legnagonuoto.it



VIA OLIMPIA, 6 - 37045 LEGNAGO (VR)

T. 0442 24450 - FAX 0442 1795164

INFO@LEGNAGONUOTO.IT

WWW.LEGNAGONUOTO.IT

Seguici su
Legnago Nuoto



**PISCINE
PALESTRE
BENESSERE**

**PROGRAMMA ATTIVITÀ
2018/2019**



NUOTO ADULTI (lunedì e giovedì) o (martedì e venerdì) mercoledì o domenica							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.
9:00	9:00		9:00	9:00			45'
9:45	9:45		9:45	9:45			
13:00	13:00		13:00	13:00		10:15	
13:45	13:45		13:45	13:45		11:00	
18:30	18:30		18:30	18:30		11:45	
19:15 CORSO PLUS	19:15	19:15	19:15 CORSO PLUS	19:15			
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00			
20:45	20:45	20:45	20:45	20:45			
21:30	21:30		21:30	21:30			



NUOTO ANATROCCOLI sabato - domenica							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.
					15:15 (3 - 36 mesi)	9:30 (3 - 12 mesi)	30'
						10:00	
						10:30 (12 - 36 mesi)	



NUOTO PAPERINI (3 - 5 ANNI) (lunedì e giovedì) o (martedì e venerdì) mercoledì - sabato - domenica							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.
					9:00		30'
					9:30	9:30	
					10:00	10:00	
					10:30	10:30	
					11:00	11:00	
15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:15		
16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	15:45		
16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:15		
17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	16:45		
17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:15		
18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	17:45		



NUOTO RAGAZZI (6 - 14 ANNI) (lunedì e giovedì) o (martedì e venerdì) mercoledì - sabato - domenica							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.
					9:30	9:30	45'
					10:15	10:15	
					11:00	11:00	
					11:45		
15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30		
16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15		
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00		
17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45		
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30		



NUOTO FAMILY (GENITORE+FIGLIO) sabato							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.
					18:15		45'



CIRCUITO GYM							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.
20:30		19:45	20:30				40'
		20:30					



ACQUA GYM (lunedì e giovedì) o (martedì e venerdì) mercoledì, sabato o domenica							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.
9:15	9:15	9:15	9:15	9:15	9:15		40'
10:00	10:00		10:00	10:00	10:15	10:45	
13:15	13:15		13:15	13:15			
		15:30					
16:50	16:50	16:50	16:50	16:50			
17:30	17:30	18:15	17:30	17:30			
18:15	18:15		18:15	18:15			
19:00	19:45		19:00	19:45			



ACQUA ZUMBA							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.
		13:15					40'



GESTANTI							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.
					9:30		45'



ACQUA YOGA							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.
				9:15			40'
				10:00			



RIEDUCAZIONE FUNZIONALE SU APPUNTAMENTO							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.



ACQUA BIKE & GYM							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.
	13:15			13:15			40'
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00			
19:45			19:45				



**ATTIVITÀ DI PRE-AGONISMO E AGONISMO:
NUOTO - NUOTO SINCRONIZZATO - ACQUAGOL - PALLANUOTO**



NUOTO MASTER							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.
	dalle 20:45 alle 22:00		dalle 20:00 alle 21:30		dalle 20:45 alle 22:00		



TRIATHLON							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.
dalle 19:00 alle 20:30		dalle 19:00 alle 20:00	dalle 19:00 alle 20:30				

NUOTO LIBERO							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.
dalle 7:15 alle 14:30	dalle 9:00 alle 22:00	dalle 7:15 alle 14:30 e dalle 19:00 alle 22:00	dalle 7:15 alle 14:30	dalle 9:00 alle 22:00	dalle 9:00 alle 20:00	dalle 9:00 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 19:00	

LEZIONI PRIVATE DI NUOTO SU APPUNTAMENTO							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.



PALESTRA							
Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.	Dur.
dalle 7:30 alle 22:00	dalle 9:00 alle 22:00	dalle 9:00 alle 22:00	dalle 7:30 alle 22:00	dalle 9:00 alle 22:00	dalle 9:30 alle 18:30	dalle 9:00 alle 12:30	



**GINNASTICA POSTURALE
LUNEDÌ-GIOVEDÌ 10:15 - 11:00**



**SWIMMING TRAINING
LUNEDÌ-MARTEDÌ-GIOVEDÌ-VENERDÌ
DALLE 12.30 ALLE 14.00**



**SE FAI PIÙ ATTIVITÀ C'È LO SCONTO!
SE SIETE MEMBRI DELLA STESSA
FAMIGLIA....C'È LO SCONTO!**

