

INDICAZIONI GENERALI CODIV-19



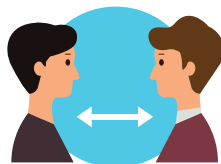
SE HAI
SINTOMI INFLUENZALI
RESTA A CASA



INDOSSA SEMPRE
LA MASCHERINA
FINO ALL'ENTRATA IN VASCA



LAVATI SPESSO LE MANI
O USA GEL DISINFETTANTE



RISPETTA LA
Distanza di sicurezza



RIPONI INDUMENTI E SCARPE
DENTRO LA BORSA E LA BORSA
DENTRO L'ARMADIETTO



SI RACCOMANDA LA MASSIMA
PUNTUALITÀ E SI RICORDA
CHE GLI SPOGLIATOI POSSO ESSERE
UTILIZZATI 15 MIN. PRIMA E DOPO
L'ATTIVITÀ



*Vieni a rilassarti,
ti aspettiamo!*

SPA FITNESS CENTER *Villa Bartolomea*

RELAX - FITNESS - BEAUTY

presso

HVB
HOTEL & RESORTS VILLAS BARTOLOMEA

via dell'Accoglienza - Villa Bartolomea (VR)

Tel. 333 2061043 - www.legnagonuoto.it



PROGRAMMA ATTIVITÀ 2020/2021

PISCINA

PALESTRA

BENESSERE



Via Olimpia, 6 - 37045 Legnago (VR)
T. 0442 24450 - F. 0442 1795164
info@legnagonuoto.it - www.legnagonuoto.it



CORSI DI NUOTO MONO E BISETTIMANALI

Lunedì e Giovedì o Martedì e Venerdì o Mercoledì o Sabato o Domenica

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	DUR.
CORSO DI NUOTO ADULTI							
9:00	9:00		9:00	9:00			
9:45	9:45		9:45	9:45		10:15	
13:00	13:00		13:00	13:00			45'
13:45	13:45		13:45	13:45			
18:45	18:45		18:45	18:45			
19:30	19:30		19:30	19:30			
20:15	20:15		20:15	20:15			
21:00	21:00		21:00	21:00			

CORSO DI NUOTO ANATROCCOLI (3 - 36 mesi)							
						9:30 (3-12 mesi)	
						10:00 (12-36 mesi)	30'
					15:15 (3-12 mesi)		

CORSO DI NUOTO PAPERINI (3 - 5 anni)							
					9:30		
					10:00		
					10:30	10:30	
					11:00		
15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	11:00	30'
16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15		
16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45		
17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15		
17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45		

CORSO DI NUOTO RAGAZZI (6-14 anni)							
					9:30		
					10:15		
					11:00	11:00	
					11:45	11:45	
15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30		45'
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		

CORSO DI NUOTO JUNIOR (14 - 18 anni)							
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30		45'

ATTIVITÀ DI AGONISMO E MASTER

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	DUR.
ATTIVITÀ DI PRE-AGONISMO E AGONISMO: NUOTO - NUOTO SINCRONIZZATO - ACQUAGOL - PALLANUOTO							
NUOTO MASTER							
	20:45	20:45		20:45			
	22:00	22:00		22:00			
TRIATHLON							
20:45		19:00					
22:00		20:45	20:45				
			20:45				
			22:00				

CORSI ACQUAFITNESS

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	DUR.
ACQUAGYM							
9:15	9:15	9:15	9:15	9:15			
10:00	10:00		10:00	10:00			
					10:15		
						11:00	
13:15	13:15		13:15	13:15			40'
16:50			16:50				
17:30	17:30		17:30	17:30			
18:15	18:15	18:15	18:15	18:15			
19:00	19:45		19:00	19:45			
CIRCUITO GYM							
					11:00		
20:30		19:45					40'
		20:30	20:30				
ACQUA BIKE & GYM							
	19:00	19:00		19:00			40'
19:45			19:45				
ACQUAFLAP							
15:30			15:30				40'
ACQUA YOGA							
	9:15			9:15			40'
CORSO GESTANTI							
					9:30		45'
RIEDUCAZIONE FUNZIONALE - SU APPUNTAMENTO							
LEZIONI PRIVATE DI NUOTO - SU APPUNTAMENTO							
PERSONAL TRAINER - SU APPUNTAMENTO							

NUOTO LIBERO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	DUR.
7:30		7:30	7:30				
	9:00			9:00	9:00	9:00	
						13:00	
14:30			14:30				
						15:00	
						19:00	
	22:00	22:00		22:00	20:00		

Prenotazione obbligatoria sull'App  sportclubby
Scaricala gratuitamente sul tuo telefono!

PALESTRA

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	DUR.
7:30		7:30	7:30				
	9:00			9:00	9:00	9:00	
10:00			10:00				
11:00			11:00				
					18:00	12:30	
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00			

SE FAI PIÙ ATTIVITÀ
SUBITO PER TE UNO **SCONTO!**

SE SIETE MEMBRI DELLA STESSA
FAMIGLIA SUBITO PER TE UNO **SCONTO!**

