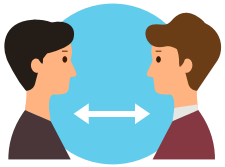
INDICAZIONI GENERALI
CODIV-19

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

GREEN PASS OBBLIGATORIO
PER CHI FREQUENTA LE NOSTRE ATTIVITÀ
CON PIÙ DI 12 ANNI

Vieni a rilassarti,
ti aspettiamo!

SPA FITNESS CENTER
Villa Bartolomea

RELAX - FITNESS - BEAUTY

presso
HVB

via dell'Accoglienza - Villa Bartolomea (VR)
Tel. 333 2061043 - **www.legnagonuoto.it**

legnagonuoto

PROGRAMMA ATTIVITÀ **2021/2022**

- 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			
13:45	13:45		13:45	13:45			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	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		
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							
		19:00					
20:45		20:45	20:45				
22:00			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		
		19:45					40'
20:30		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	
					20:00		
	22:00	22:00		22:00			

Prenotazione obbligatoria sull'App sportclubby lo sport in una sola app

Scaricala **gratuitamente** sul tuo telefono!

PALESTRA TECHNOGYM

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	DUR.
9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	
						13:00	
					18:00		
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00			

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

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