

PESSANO SPORT VILLAGE

Centro sportivo comunale di Pessano c/ Bornago - Tel. 02/95740442

CORSI DI NUOTO E ACQUAFITNESS 2022/2023

CALENDARIO CORSI - I Quadrimestre – 5 Settembre 2022 / 26 Febbraio 2023

II Quadrimestre – 27 Febbraio 2023 / 18 Giugno 2023

(SOSPENSIONI CORSI SECONDO IL CALENDARIO FESTIVITA' ESPOSTO IN PISCINA)

GIORNI e ORARI

NEONATI (3 mesi - 3 anni)		MARTEDÌ	3 m./3 anni	15.45/16.15		
			3 m./3 anni	11.30/12.00		
		VENERDÌ	3 m./3 anni	11.30/12.00		
		SABATO	3 m./10 mesi	09.30/10.00		
			20 m./3 anni	10.30/11.00	12.00/12.30	
			10-20 mesi	11.00/11.30		
		DOMENICA	3-18 mesi	09.30/10.00		
			18 m./3 anni	10.00/10.30		
BABY (3/5 anni)		Bisett.	LUN-GIO	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15
			MAR-VEN	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15
		Monosett.	LUNEDÌ	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15
			MARTEDÌ	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15
			MERCOLEDÌ		16.45/17.15	18.00/18.30
			GIOVEDÌ	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15
			VENERDÌ	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15
			SABATO	09.00/09.30	10.00/10.30	11.30/12.00
			DOMENICA	10.30/11.00	11.00/11.30	15.30/16.00
RAGAZZI (6/14 anni)		Bisett.	LUN-GIO	17.15/18.00	18.00/18.45	
			MAR-VEN	17.15/18.00	18.00/18.45	
		Monosett.	LUNEDÌ	17.15/18.00	18.00/18.45	
			MARTEDÌ	17.15/18.00	18.00/18.45	
			MERCOLEDÌ	17.15/18.00	18.00/18.45	18.45/19.30
			GIOVEDÌ	17.15/18.00	18.00/18.45	
			VENERDÌ	17.15/18.00	18.00/18.45	
			SABATO	10.30/11.15	11.15/12.00	16.00/16.45
						16.45/17.30
A. GOL (under 13 anni)			LUN-GIO	16.00/17.00		
			MERCOLEDÌ	17.00/18.00		
GINNASTICA ANTALGICA			MERCOLEDÌ	10.00/11.15		
ADULTI (oltre 14 anni)		Bisett.	LUN-GIO	18.45/19.30	19.30/20.15	20.15/21.00
			MAR-VEN	09.45/10.30	10.30/11.15	18.45/19.30
		Monosett.	LUNEDÌ	18.45/19.30	19.30/20.15	20.15/21.00
			MARTEDÌ	09.45/10.30	10.30/11.15	18.45/19.30
			MERCOLEDÌ	18.45/19.30		
			GIOVEDÌ	18.45/19.30	19.30/20.15	20.15/21.00
			VENERDÌ	09.45/10.30	10.30/11.15	18.45/19.30
ADULTI (oltre 14 anni)			SABATO	11.15/12.00	16.45/17.30	
		Trisett.	MA-ME-VE	10.30/11.30		

NUOTO AVANZATO	LUN-GIO	20.30/22.00			
A. GYM	MAR-VEN	09.00/09.45	19.30/20.15		
	MERCOLEDÌ	19.30/20.15			
	GIOVEDÌ	13.00/13.45			
A. CIRCUIT	LUNEDÌ	09.00/09.45	13.00/13.45	19.30/20.15	
	MERCOLEDÌ	09.45/10.45	18.00/18.45	20.15/21.00	
	GIOVEDÌ	19.30/20.15			
A. CROSS	VENERDÌ	13.00/13.45			
	MAR-VEN	20.15/21.00			
A. BIKE	LUNEDÌ	20.15/21.00			
	MERCOLEDÌ	13.00/13.45	19.30/20.15		
	GIOVEDÌ	20.15/21.00			
	SABATO	12.15/13.00			
NUOTO LIBERO	LUNEDÌ	09.30/15.00	19.30/22.00**		
	MARTEDÌ	10.30/14.30	19.30/22.00		
	MERCOLEDÌ	07.00/14.30	19.30/22.00		
	GIOVEDÌ	09.30/15.00	19.30/22.00**		
	VENERDÌ	07.00/14.30	19.30/22.00		
	SABATO	09.00/13.30* 09.30/13.30	15.00/20.00 (15.00 – 17.30* **)		
	DOMENICA	(09.30/11.30*)	16.00/19.00		

N.B. USCITA DALLA VASCA 30' MINUTI PRIMA DELLA CHIUSURA / * NO VASCA PICCOLA / ** SOLO CORSIE CENTRALI



Orari palestra: da LUN a VEN 9.00-22.00 • SAB 10.00-13.30 / 16.00-19.00 • DOM 10.00-13.00

AREA FITNESS SELECTION TECHNOGYM 2017 e nuovissimo

CARDIOFITNESS TECHNOGYM, AREA CARDIOFITNESS, TECHNOGYM EXITE

CORSI LIBERI ampia selezione di corsi coreografici e di tonificazione

CORSI SPECIALI spinning, pilates, fit boxe, ginnastica dolce

NUOTO LIBERO incluso nell'abbonamento inclusive, **LIDO ESTIVO** incluso nell'abbonamento annuale

PERSONAL TRAINER per un allenamento personalizzato un istruttore a vostra disposizione

AREA FUNZIONALE OMNIA TECNHOGYM lezioni di gruppo a circuito

ABBONAMENTI

OPEN ALL INCLUSIVE (9-22) - OPEN SPECIAL ALL INCLUSIVE (9-17)

OPEN BASIC (9-22) STUDENTI (14-17) MANAGER (20.30-22)

OPEN SPECIAL ALL INCLUSIVE (9-17)

Reception Tel. 02/95749445

WWW.GISMILANO.IT

PISCINA COMUNALE di PESSANO c/BORNAGO (MI), VIA FULVIO TESTI, 3 pagina Facebook "Piscina di Pessano con Bornago Sport Village"
Instagram "pessanosportvillage"