

Anno sportivo 2014/2015

CALENDARIO CORSI

1° TRIMESTRE	DAL 8 SETTEMBRE 2014
2° TRIMESTRE	DAL 1 DICEMBRE 2014
3° TRIMESTRE	DAL 9 MARZO 2015

SOSPENSIONE CORSI

I corsi saranno sospesi per festività l'1 novembre 2014 e l'8 dicembre 2014; dal 24 dicembre 2014 al 6 gennaio 2015; il 5, 6, 25 aprile 2015; il 1° maggio 2015; il 2 giugno 2015

INFORMAZIONI GENERALI

- Per l'iscrizione ai corsi è obbligatorio consegnare un certificato medico di "idoneità alla pratica sportiva non agonistica" (D.M. 24/04/2013), valido per tutto il periodo d'iscrizione.
- E' possibile effettuare la visita medica in sede previa prenotazione in segreteria.
- Coloro che fossero sprovvisti o non in regola con il certificato medico non potranno frequentare le attività sportive.
- La quota d'iscrizione annuale è di € 11,00 (anno sportivo).
- Durante i corsi potranno esserci attività che prevedono l'utilizzo della musica.
- Il pagamento dell'iscrizione può essere effettuato con: contanti, bancomat, assegno.

ORARI SEGRETERIA

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 9.00 ALLE 13.00 E DALLE 15.30 ALLE 20.00
IL SABATO DALLE 9.00 ALLE 12.30

CENTRO NATATORIO E FITNESS

via Carlo Alberto Dalla Chiesa, 49 -Cologno Monzese-
infoline: +39 02 27300622 - WWW.GISMILANO.IT



**CENTRO NATATORIO & FITNESS
COLOGNO MONZESE**



Città di Cologno Monzese
Settore Cultura e Sport



Centro Natatorio e Fitness

COLOGNO MONZESE
Anno Sportivo 2014/ 2015

Settore Acqua...

CORSI NUOTO

ACQUATICITÀ BABY, 3-5 ANNI, GIORNI E ORARI:

Lunedì e/o Giovedì: 16.15, 16.45, 17.15, 17.45, 18.15, 18.45
Martedì e/o Venerdì: 16.15, 16.45, 17.15, 17.45, 18.15, 18.45
Mercoledì: 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30
Sabato: 9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 15.15, 15.45, 16.15, 16.45, 17.15, 17.45

RAGAZZI, 6-14 ANNI, GIORNI E ORARI:

Lunedì e/o Giovedì: 17.00, 17.45, 18.30
Martedì e/o Venerdì: 17.00, 17.45, 18.30
Mercoledì: 16.50, 17.35, 18.20
Sabato: 15.30, 16.15, 17.00, 17.45

ADULTI, DAI 14 ANNI, GIORNI E ORARI:

Lunedì e/o Giovedì: 9.00, 9.45, 10.30, 19.15, 20.00, 20.45
Martedì e/o Venerdì: 19.15, 20.00
Mercoledì: 16.00, 18.20
Sabato: 15.30, 16.15, 17.00

NUOTO & GYM, GIORNI E ORARI:

Martedì e/o Venerdì: 9.00, 10.00

ACQUAGOL TRAINING, GIORNI E ORARI:

Lunedì e Giovedì: 16.00 - Mercoledì 16.35

GESTANTI, GIORNI E ORARI:

Martedì e Venerdì: 11.00

BEBÈ, 0-3 ANNI, GIORNI E ORARI:

Lunedì o Venerdì: 9.00, 9.30, 15.45
Sabato: 9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00
Domenica: 9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 15.00, 15.30, 16.00

EVER GREEN, GIORNI E ORARI:

Martedì e/o Venerdì: 16.15 - Mercoledì 16.00

FITNESS

ACQUAGYM, GIORNI E ORARI:

Lunedì e Giovedì: 13.30, 16.15, 20.00 - Martedì e Venerdì: 13.30 - Sabato: 10.30

GINNACQUA, GIORNI E ORARI:

Lunedì e Giovedì: 9.00, 10.00 - Martedì e Venerdì: 9.00 - Mercoledì: 9.00, 10.00

ACQUA ENERGY, GIORNI E ORARI:

Lunedì e Giovedì: 20.00 - Mercoledì: 19.15, 20.45

ACQUA POWER, GIORNI E ORARI:

Lunedì: 19.15 - Mercoledì: 20.00, 21.30 - Venerdì: 12.45

HIDROBIKE, GIORNI E ORARI:

Lunedì e Giovedì: 20.45 - Mercoledì: 13.00, 19.15 - Martedì e Venerdì: 19.15 - Sabato: 11.15, 12.00

CIRCUIT TRAINING, GIORNI E ORARI:

Lunedì: 12.45 - Martedì e Venerdì: 20.00 - Mercoledì: 20.45 - Giovedì: 19.15

ACQUA ZUMBA, GIORNI E ORARI:

Mercoledì: 20.00, 21.30

NUOTO LIBERO

LUNEDÌ	7.00 - 14.30	
MARTEDÌ	7.00 - 14.30	20.00 - 22.00
MERCOLEDÌ	7.00 - 14.30	19.00 - 22.00*
GIOVEDÌ	7.00 - 14.30	
VENERDÌ	7.00 - 14.30	20.00 - 22.00
SABATO	9.00 - 12.30*	17.45 - 21.00*
DOMENICA	9.00 - 13.00	15.00 - 19.00

*vasca didattica non disponibile, il sabato fino alle ore 18.15

