



**COLOGNO MONZESE**  
**CALENDARIO STAGIONE 2016/2017**

**1° QUADRIMESTRE**

LUNEDÌ	DAL 19/09/2016 AL 30/01/2017
MARTEDÌ	DAL 20/09/2016 AL 31/01/2017
MERCOLEDÌ	DAL 21/09/2016 AL 01/02/2017
GIOVEDÌ	DAL 15/09/2016 AL 02/02/2017
VENERDÌ	DAL 16/09/2016 AL 03/02/2017
SABATO	DAL 17/09/2016 AL 04/02/2017
DOMENICA	DAL 18/09/2016 AL 05/02/2017

**2° QUADRIMESTRE**

LUNEDÌ	DAL 06/02/2017 AL 12/06/2017
MARTEDÌ	DAL 07/02/2017 AL 06/06/2017
MERCOLEDÌ	DAL 08/02/2017 AL 07/06/2017
GIOVEDÌ	DAL 09/02/2017 AL 08/06/2017
VENERDÌ	DAL 10/02/2017 AL 09/06/2017
SABATO	DAL 11/02/2017 AL 10/06/2017
DOMENICA	DAL 12/02/2017 AL 11/06/2017

**LE ATTIVITÀ SARANNO SOSPOESE:**

MARTEDÌ 1 NOVEMBRE 2016  
GIOVEDÌ 8 DICEMBRE 2016  
DA VENERDÌ 23/12/2016 A DOMENICA 08/01/2017  
SABATO 15, DOMENICA 16, LUNEDÌ 17 APRILE 2017  
MARTEDÌ 25 APRILE 2017  
LUNEDÌ 1 MAGGIO 2017  
VENERDÌ 2 GIUGNO 2017



## **PROGRAMMAZIONE CORSI** **STAGIONE 2016/2017**

### **CORSI NUOTO**

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

LUNEDÌ, MARTEDÌ, MERCOLEDÌ, GIOVEDÌ, VENERDÌ: 16.15, 16.45, 17.15, 17.45, 18.15, 18.45

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, 18.15

#### **RAGAZZI, 6-14 ANNI, GIORNI E ORARI:**

LUNEDÌ, MARTEDÌ, MERCOLEDÌ, GIOVEDÌ, VENERDÌ: 17.00, 17.45, 18.30

SABATO: 9.00, 9.45, 10.30, 15.30, 16.15, 17.00, 17.45

#### **ADULTI, DAI 14 ANNI, GIORNI E ORARI:**

LUNEDÌ E GIOVEDÌ: 9.00, 9.45, 10.30, 19.15, 20.00, 20.45

MARTEDÌ E VENERDÌ: 19.15, 20.00

MERCOLEDÌ: 16.00, 18,20

SABATO: 15.30, 16.15, 17.00

#### **NUOTO & GYM, GIORNI E ORARI:**

MARTEDÌ E 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 E 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

#### **EVER GREEN, GIORNI E ORARI:**

MARTEDÌ E VENERDÌ: 16.15 - MERCOLEDÌ 16.00

### **CORSI FITNESS IN ACQUA**

#### **ACQUAGYM, GIORNI E ORARI:**

LUNEDÌ E GIOVEDÌ: 13.30, 16.15 - MARTEDÌ E VENERDÌ: 13.30, 20.00 - MERCOLEDÌ: 20.00

SABATO: 11.00

#### **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 - MARTEDÌ E VENERDÌ 20.45 - MERCOLEDÌ: 19.15, 20.45

**ACQUA BIKE, GIORNI E ORARI:**

LUNEDÌ E GIOVEDÌ: 20.45 - MERCOLEDÌ: 13.00, 19.15 - MARTEDÌ E VENERDÌ: 19.15 - VENERDÌ 13.00

SABATO: 11.45

**ACQUA CIRCUIT, GIORNI E ORARI:**

LUNEDÌ: 12.45 - MERCOLEDÌ: 20.45 - GIOVEDÌ: 19.15

**ACQUA ZUMBA, GIORNI E ORARI:**

MERCOLEDÌ: 20.00, 21.30

## **CORSI FITNESS IN SALA**

**GAG, GIORNI ED ORARI:**

MARTEDÌ 18.30 - MERCOLEDÌ 21.00 - GIOVEDÌ 18.30

**POWER JUMP, GIORNI ED ORARI:**

MERCOLEDÌ 19.20

**STEP & TONE, GIORNI ED ORARI:**

VENERDÌ 19.20

**JUMP-STEP FIT, GIORNI ED ORARI:**

LUNEDÌ 20.10 - GIOVEDÌ 21.00

**ZUMBA, GIORNI ED ORARI:**

MARTEDÌ 20.10 - MERCOLEDÌ 18.20

**TOTAL FITNESS, GIORNI ED ORARI:**

LUNEDÌ: 18.30 - MARTEDÌ 13.00 - VENERDÌ 13.00, 21.00

**FIT-BOXE, GIORNI ED ORARI:**

LUNEDÌ: 21.00 - MARTEDÌ 19.20 - MERCOLEDÌ: 11.00, 20.10 - GIOVEDÌ 20.10

**FIT-MIX, GIORNI ED ORARI:**

LUNEDÌ: 19.20 - GIOVEDÌ 19.20

**PILATES, GIORNI ED ORARI:**

MARTEDÌ 21.00 - VENERDÌ 18.30, 20.10

**CORSI DI RECUPERO FUNZIONALE E GINNASTICA POSTURALE, GIORNI ED ORARI:**

RAGAZZI (6-13 ANNI) MERCOLEDÌ 17.00

ADULTI (DAI 14 ANNI) LUNEDÌ 17.00 - GIOVEDÌ 17.00



## **NUOTO LIBERO**

LUNEDÌ	7.00 - 14.30	20.00 - 22.00
MARTEDÌ	7.00 - 14.30	20.00 - 22.00
MERCOLEDÌ	7.00 - 14.30	19.00 - 22.00
GIOVEDÌ	7.00 - 14.30	20.00 - 22.00
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