

SCUOLA NUOTO

	09,00 10,00	09,15 10,00	09,30 10,15	10,00 10,45	10,00 11,00	10,15 11,00	10,45 11,30	11,30 12,15	14,00 15,00	15,30 16,15	16,15 17,00	17,00 17,45	17,45 18,30	18,30 19,15	19,15 20,00	19,30 20,15	20,00 20,45	20,45 21,45
LUN									NUOTO ADULTI			NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI			
MAR	NUOTO ADULTI				NUOTO ADULTI						NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI		NUOTO ADULTI		NUOTO ADULTI MASTER
MER											NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI				
GIO											NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI				
VEN	NUOTO ADULTI				NUOTO ADULTI						NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI		NUOTO ADULTI		NUOTO ADULTI MASTER
SAB		NUOTO RAGAZZI		NUOTO RAGAZZI			NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI		NUOTO ADULTI	NUOTO RAGAZZI							
DOM			NUOTO RAGAZZI			NUOTO ADULTI					NUOTO RAGAZZI							

	Mono Settimanale				Bi Settimanale				+ 12 INGRESSI AL NUOTO LIBERO
	1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata		1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata		
Ragazzi	€ 154,00	€ 154,00	€ 308,00	€ 279,00	€ 269,00	€ 269,00	€ 538,00	€ 440,00	
Adulti	€ 179,00	€ 179,00	€ 358,00	€ 324,00	€ 299,00	€ 299,00	€ 598,00	€ 491,00	
Over 60	€ 144,00	€ 144,00	€ 288,00	€ 259,00	€ 254,00	€ 254,00	€ 508,00	€ 411,00	

INFO GENERALI

Certificato Medico obbligatorio
Quota di iscrizione € 15 - Tessera € 5

1° PERIODO DAL 20/09/21 AL 30/01/22

ANNUALE DAL 20/09/22 AL 31/05/22

2° PERIODO DAL 31/01/22 AL 31/05/22

CALENDARIO FESTIVITA' (no lezione)

1 Novembre 2021 - 7 Dicembre 2021 - 8 Dicembre 2021
dal 24 dicembre 2021 al 6 gennaio 2022
dal 15 al 19 aprile 2022 - 25 Aprile 2022 - 1 Maggio 2022



tel 02/3088390 e-m @il.centrofinlampugnano@libero.it
sito www.finlombardia.eu



Centro FIN Lampugnano

CORSI STAGIONE 21/22



ACQUA FITNESS

	09,15 10,00	10,00 10,45	10,45 11,30	11,30 12,15	12,15 13,00	13,00 13,45	13,15 14,00	14,00 14,45	14,45 15,30	15,30 16,15	18,30 19,15	18,45 19,30	19,30 20,15	20,15 21,00	20,30 21,15
LUNEDI'							HIDRO BIKE	ACQUA GYM	ACQUA GYM	HIDRO BIKE		ACQUA GYM	ACQUA GYM	GYM ENERGY	
MARTEDI'	ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA GYM					ACQUA GYM				ACQUA GYM	ACQUA GYM		HIDRO BIKE
MERCOLEDI'							BIKE GYM				ACQUA GYM		HIDRO BIKE	HIDRO BIKE	
GIOVEDI'						HIDRO BIKE		ACQUA GYM	ACQUA GYM	HIDRO BIKE		ACQUA GYM	ACQUA GYM	GYM ENERGY	
VENEDI'	ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA GYM					ACQUA GYM				ACQUA GYM			HIDRO BIKE
SABATO				ACQUA GYM	ACQUA GYM		HIDRO BIKE								

ACQUA GYM	Esercizi eseguiti in acqua a tempo di musica a corpo libero o con l'uso di attrezzi. Attività di tonificazione per ogni gruppo muscolare adatta a qualsiasi livello di capacità e di età.
GYM ENERGY	Esercizi eseguiti in acqua a tempo di musica SOLO con l'utilizzo di attrezzi. Attività intensa di tonificazione per ogni gruppo muscolare.

HIDRO BIKE	Esercizi eseguiti su base musicale con l'uso di bike poste in acqua. Intensa attività cardiovascolare mirata alla tonificazione di gambe, addominali e glutei.
BIKE GYM	Attività che unisce i vantaggi di acquaACQUAGYM e hidrobike. Su base musicale si alternano pedalate di varia andatura con esercizi a corpo libero.

	Mono Settimanale				Bi Settimanale				+ 12 INGRESSI AL NUOTO LIBERO
	1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata		1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata		
Acquagym	€ 179,00	€ 179,00	€ 358,00	€ 324,00	€ 299,00	€ 299,00	€ 598,00	€ 491,00	
Hidrobike	€ 189,00	€ 189,00	€ 378,00	€ 339,00	€ 314,00	€ 314,00	€ 628,00	€ 511,00	
Over 60	€ 144,00	€ 144,00	€ 288,00	€ 259,00	€ 254,00	€ 254,00	€ 508,00	€ 411,00	

FITNESS

	18,30 / 19,15	19,15 / 20,00	19,15 / 20,15
MARTEDI'	PILATES	PILATES	
MERCOLEDI'	PILATES		GAG GYM
GIOVEDI'	PILATES TONIC	PILATES BASIC	

PILATES	Disciplina che permette di ottenere il potenziamento e la tonificazione muscolare restituendo una postura corretta. Influisce sulle sintomatologie dolorose di tutte le articolazioni.
PILATES TONIC	Esercizi di pilates riproposti con l'utilizzo della fitball. L'instabilità data dall'attrezzo permette di migliorare forza, equilibrio, flessibilità e mobilità articolare.
GAG GYM	Attività che unisce i vantaggi di GAG STEP e ACQUAACQUAGYM. La lezione si svolge sia in palestra che in acqua con esercizi di tonificazione per tutti i distretti muscolari.
PILATES BASIC	Esercizi di pilates mirati alla tonificazione muscolare alternati a esercizi di ginnastica dolce.

	Mono Settimanale				Bi Settimanale				+ 12 INGRESSI AL NUOTO LIBERO
	1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata		1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata		
Adulti	€ 144,00	€ 144,00	€ 288,00	€ 259,00	€ 254,00	€ 254,00	€ 508,00	€ 411,00	
Over 60	€ 119,00	€ 119,00	€ 238,00	€ 214,00	€ 204,00	€ 204,00	€ 408,00	€ 324,00	