

### TARIFE - SCUOLA NUOTO

	Mono Settimanale				Bi Settimanale			
	1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata		1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata	
Nuoto Ragazzi	€ 154,00	€ 154,00	<del>€ 308,00</del>	€ 279,00	€ 269,00	€ 269,00	<del>€ 538,00</del>	€ 440,00
Nuoto Adulti	€ 179,00	€ 179,00	<del>€ 358,00</del>	€ 324,00	€ 299,00	€ 299,00	<del>€ 598,00</del>	€ 491,00
Nuoto Over 60	€ 144,00	€ 144,00	<del>€ 288,00</del>	€ 259,00	€ 254,00	€ 254,00	<del>€ 508,00</del>	€ 411,00

### TARIFE - ACQUA FITNESS

	Mono Settimanale				Bi Settimanale			
	1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata		1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata	
Acquagym	€ 179,00	€ 179,00	<del>€ 358,00</del>	€ 324,00	€ 299,00	€ 299,00	<del>€ 598,00</del>	€ 491,00
Hidrobike	€ 189,00	€ 189,00	<del>€ 378,00</del>	€ 339,00	€ 314,00	€ 314,00	<del>€ 628,00</del>	€ 511,00
Over 60	€ 144,00	€ 144,00	<del>€ 288,00</del>	€ 259,00	€ 254,00	€ 254,00	<del>€ 508,00</del>	€ 411,00

### TARIFE - FITNESS

	Mono Settimanale				Bi Settimanale			
	1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata		1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata	
Adulti	€ 144,00	€ 144,00	<del>€ 288,00</del>	€ 259,00	€ 254,00	€ 254,00	<del>€ 508,00</del>	€ 411,00
Over 60	€ 119,00	€ 119,00	<del>€ 238,00</del>	€ 214,00	€ 204,00	€ 204,00	<del>€ 408,00</del>	€ 324,00

**PER L'EMERGENZA SANITARIA COVID SONO MOMENTANEAMENTE SOSPESI I RECUPERI DELLE EVENTUALI LEZIONI PERSE, L'ACQUISTO DI TESSERE OPEN E LA POSSIBILITA' DI ESSERE ISCRITTI COME "TURNISTA"**

### INFO GENERALI

**Certificato Medico obbligatorio come da Decreto Balduzzi**  
**Quota di iscrizione € 15 - Tessera € 5**

1° PERIODO	dal 21/09/20 al 30/01/21
2° PERIODO	dal 01/02/21 al 05/06/21
ANNUALE	dal 21/09/20 al 05/06/21

Si invita a prendere visione dei protocolli per l'emergenza Covid "LINEE GUIDA PER I CORSI" pubblicati sul sito

### CALENDARIO FESTIVITA' (no lezione)

1 Novembre 2020 - 7 Dicembre 2020 - 8 Dicembre 2020

dal 24 Dicembre 2020 al 06 Gennaio 2021

4 e 5 Aprile 2021 - 25 Aprile 2021 - 1 Maggio 2021 - 2 Giugno 2021

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

## SCUOLA NUOTO

	09,00 10,00	09,15 10,00	09,30 10,15	10,00 10,45	10,15 11,00	10,00 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	20,00 20,45	20,45 21,45
LUNEDI'									NUOTO ADULTI		NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI			
MARTEDI'	NUOTO ADULTI					NUOTO ADULTI					NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI			NUOTO ADULTI MASTER
MERCOLEDI'											NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI			
GIOVEDI'									NUOTO ADULTI		NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI			
VENERDI'	NUOTO ADULTI					NUOTO ADULTI					NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI			NUOTO ADULTI MASTER
SABATO		NUOTO RAGAZZI NUOTO ADULTI		NUOTO RAGAZZI NUOTO ADULTI			NUOTO RAGAZZI NUOTO ADULTI	NUOTO RAGAZZI NUOTO ADULTI		NUOTO ADULTI	NUOTO RAGAZZI						
DOMENICA			NUOTO RAGAZZI		NUOTO ADULTI						NUOTO RAGAZZI						

## 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'							HIDROBIKE	GYM	GYM	HIDROBIKE		GYM	GYM	GYM ENERGY	
MARTEDI'	GYM	GYM	GYM					GYM				GYM	GYM		HIDROBIKE
MERCOLEDI'							BIKEGYM				GYM		HIDROBIKE	HIDROBIKE	
GIOVEDI'						HIDROBIKE		GYM	GYM	HIDROBIKE		GYM	GYM	GYM ENERGY	
VENERDI'	GYM	GYM	GYM					GYM				GYM	GYM		HIDROBIKE
SABATO				GYM	GYM		HIDROBIKE								

<b>GYM</b>	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.
<b>GYM ENERGY</b>	Esercizi eseguiti in acqua a tempo di musica SOLO con l'utilizzo di attrezzi. Attività intensa di tonificazione per ogni gruppo muscolare.

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

## FITNESS

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

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