

# PARCO ESTATE 2023

## ORARI PARCO ESTIVO

dal 10-06-23 al 03-09-23

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9:00-20:00	9:00-20:00	9:00-20:00	9:00-20:00	9:00-20:00	8:30-20:00	8:30-20:00

## ORARI VASCHE ESTERNE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9:30-19:00	9:30-19:00	9:30-19:00	9:30-19:00	9:30-19:00	9:30-19:00	9:30-19:00

## ORARI VASCHE INTERNE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10:00-19:00	10:00-19:00	10:00-19:00	10:00-19:00	10:00-19:00	10:00-19:00	10:00-19:00

## ORARI ACQUASCIVOLI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-19:00	09:30-19:00
14:00-19:00	14:00-19:00	14:00-19:00	14:00-19:00	14:00-19:00		

**La CUFFIA è OBBLIGATORIA**  
nella vasca da 25 metri dal lunedì al venerdì nei mesi di giugno e luglio

# PISCINA ESTATE 2023

## Ginnastica in Acqua

CORSI DAL 10/06/23 AL 22/07/23

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	GYM DOLCE 09:15÷10:00			GYM DOLCE 09:15÷10:00		
AQVAGYM 10:00÷10:45	AQVAGYM 10:00÷10:45	AQVATONE 10:00÷10:45	AQVAFIT 10:00÷10:45	AQVAGYM 10:00÷10:45		
AQVAGYM 10:45÷11:30		AQVAGYM 10:45÷11:30	AQVAFIT 10:45÷11:30		AQVAENERGY 11:15÷12:15	
AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45			
AQVAGYM 18:30÷19:15	AQVAENERGY 19:00÷19:45		AQVAGYM 18:30÷19:15	AQVAENERGY 19:15÷20:00		
AQVATONE 19:15÷20:00	AQVAGYM 19:45÷20:30	AQVAGYM 19:15÷20:00	AQVATONE 19:15÷20:00			
		AQVAFIT 20:00÷20:45				

## Scuola Nuoto Adulti

CORSI DAL 10/06/23 AL 22/07/23

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09:00÷09:45			09:00÷09:45			
19:15÷20:00			19:15÷20:00			
20:00÷20:45			20:00÷20:45			
20:45÷21:30			20:45÷21:30			

## Nuoto Libero Assistito (Riservate 2 corsie)

Nel periodo estivo per l'ingresso al nuoto libero assistito prima delle ore 19:00, sarà richiesta una cauzione di 5,00 € che sarà trattenuta nel caso in cui la permanenza nell'impianto superi le due ore

dal 10-06-23 al 30-07-23

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 21:30	07:00 - 21:30	07:00 - 21:30	07:00 - 21:30	07:00 - 21:30	08:00 - 10:00	08:00 - 10:00

(dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)

dal 31-07-23 al 27-08-23

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00

Chiuso per Manutenzioni:

Spogliatoi dal 05-08-23 al 20-08-23 - Vasche dal 28-08-23 al 03-09-23

## Allenamento Squadra Agonistica

CORSI DAL 10/06/23 AL 22/07/23

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MASTER	20:15-21:45		20:15-21:45		20:15-21:45		
ESORDIENTI	17:45-19:15	17:45-19:15		17:45-19:15	17:45-19:15		

**N.B. In caso di maltempo la direzione si riserva la possibilità di chiudere la struttura**

# PALESTRA ESTATE 2023

## Orari Palestra fino al 22/07/23

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 21:45	07:00 - 21:45	07:00 - 21:45	07:00 - 21:45	07:00 - 21:45	08:30 - 18:00	08:30 - 13:30

(dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)

## Ginnastica per tutti

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	TOTAL BODY 09:00÷09:50			TOTAL BODY 09:00÷09:50		
PILATES 09:30÷10:20	ABDOMINAL + GLUTEI 09:50÷10:40	GAG 09:30÷10:20	PILATES 09:30÷10:20	ABDOMINAL + GLUTEI 09:50÷10:40		
PILATES 10:20÷11:10						
	PILATES 12:45÷13:35	TOTAL TONE 12:45÷13:35		YOGA 12:45÷13:35		
JUMP 18:00÷18:50	PILATES 18:00÷18:50	JUMP 18:00÷18:50	TABATA 18:00÷18:50	YOGA 18:00÷18:50		
ABDOMINAL + GLUTEI 18:50÷19:40	TOTAL BODY 18:50÷19:40	ABDOMINAL + GLUTEI 18:50÷19:40	TOTAL BODY 18:50÷19:40	PILATES 18:50÷19:40		
PILATES 19:40÷20:30	FUNCTIONAL TRAINING 19:40÷20:30	PILATES 19:40÷20:30	FUNCTIONAL TRAINING 19:40÷20:30			

## Orari Palestra dal 23/07/23 al 03/09/23

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:30 - 14:30	09:30 - 14:30	09:30 - 14:30	09:30 - 14:30	09:30 - 14:30	08:30 - 12:30	08:30 - 12:30
17:30 - 20:30	17:30 - 20:30	17:30 - 20:30	17:30 - 20:30	17:30 - 20:30		

CHIUSURA PALESTRA DAL 06/08/23 AL 20/08/23

## SPINNING

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SPINNING 12:45÷13:45			SPINNING 12:45÷13:45			
SPINNING 19:00÷20:00	SPINNING 19:30÷20:30	SPINNING 19:30÷20:30	SPINNING 19:00÷20:00			
SPINNING 20:00÷21:00			SPINNING 20:00÷21:00			

# L I M B I A T E



## CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2022-2023

DAL 05-09-2022 AL 03-09-2023

aggiornamento del 25.11.22 (sostituisce il precedente)

### Orari Impianto

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 22:00	07:00 - 22:00	07:00 - 22:00	07:00 - 22:00	07:00 - 22:00	08:30 - 19:00	08:30 - 14:00

GIUGNO e LUGLIO domenica 8:45 - 20:00

dal 31-07-23 al 03-09-23 dalle 9:00 alle 21:00

### Orari Reception

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:30 - 21:00	08:30 - 21:00	08:30 - 21:00	08:30 - 21:00	08:30 - 21:00	08:30 - 18:00	08:30 - 12:45

GIUGNO e LUGLIO domenica 8:45 - 18:30

dal 31-07-23 al 03-09-23 dalle 9:00 alle 18:30

### Orari Natale 2022

Le attività dei corsi saranno sospese in questo periodo, palestra, nuoto libero assistito e centro sportivo rispetteranno gli orari indicati nella tabella

24-dic-sab	25-dic-dom	26-dic-lun	27-dic-mar	28-dic-mer	29-dic-gio	30-dic-ven
chiuso	chiuso	chiuso	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00
			17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00
31-dic-sab	01-gen-dom	02-gen-lun	03-gen-mar	04-gen-mer	05-gen-gio	06-gen-ven
chiuso	chiuso	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	chiuso
		17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	17:00 - 21:00	

### Giorni di chiusura dell'impianto

2022	01/11/2022	08/12/2022	24/12/2022	25/12/2022	26/12/2022	31/12/2022	
2023	01/01/2023	06/01/2023	09/04/2023	10/04/2023	25/04/2023	01/05/2023	02/06/2023

OFFERTE:

gli Abbonamenti dei Tesserati  
**COMPREDONO:**

scheda di allenamento e Rinnovi  
**GRATIS**  
phon e docce  
**GRATIS**

in sala pesi e nuoto libero  
**NESSUNA PRENOTAZIONE**

