

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	9:00 - 20:00	9:00 - 20:00

ORARI VASCHE ESTERNE

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
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

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 10/06/2023 AL 22/07/23

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AQVAFIT 09:00÷09:45		AQVAFIT 09:00÷09:45		AQVAFIT 09:00÷09:45		
AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45	AQVAENERGY 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45	AQVAFIT 12:45÷13:45		
AQVATONE 19:15÷20:00	AQVAENERGY 19:15÷20:00	AQVATONE 19:15÷20:00	AQVAENERGY 19:15÷20:00			
AQVAFIT 20:00÷20:45	AQVAGAG 20:00÷20:45	AQVAFIT 20:00÷20:45	AQVAGAG 20:00÷20:45			

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi - Bambini e Teenager

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	09:00÷09:45	09:00÷09:45		08:30÷09:15		
18:00÷18:45	BAMBINI (3-5anni) 18:00÷18:45		18:00÷18:45	BAMBINI (3-5anni) 18:00÷18:45		
TEENAGER 18:00÷18:45			TEENAGER 18:00÷18:45			
18:45÷19:30			18:45÷19:30			
19:30÷20:15			19:30÷20:15			
20:15÷21:00			20:15÷21:00			
21:00÷21:45	21:00÷21:45	21:00÷21:45	21:00÷21:45	21:00÷21:45		

PALESTRA ESTATE 2023

SALA PESI

Orari dal 10/06/23 al 22/07/23

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 21:45	08:00 - 21:45	07:00 - 21:45	08:00 - 21:45	07:00 - 21:45	08:00 - 18:00	09:00 - 14:00

(dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:30 - 12:30	09:30 - 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

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 - 10:00	08:00 - 10:00	07:00 - 10:00	08:00 - 10:00	07:00 - 10:00	08:00 - 10:00	08:00 - 10:00
12:00 - 14:30	12:00 - 14:30	12:00 - 14:30	12:00 - 14:30	12:00 - 14:30		
	19:00 - 21:30	19:00 - 21:30		19:00 - 21:30		

(dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:00 - 19:00	09:00 - 19:00	09:00 - 19:00	09:00 - 19:00	09:00 - 19:00	09:00 - 11:00	09:00 - 11:00

Chiuso per Manutenzioni:

Spogliatoi dal 06-08-23 al 21-08-23 - Vasche dal 28-08-23 al 03-09-23

Allenamento Squadra Agonistica

CORSI DAL 10/06/2023 AL 30/07/23

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ESORDIENTI	10:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00		
MASTER		20:00-21:30	20:00-21:30	20:00-21:30		

Ginnastica per tutti

Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PILATES 09:00÷09:45	GYM DOLCE 09:00÷09:5045		PILATES 09:00÷09:45	GYM DOLCE 09:00÷09:45	PILATES 09:00÷09:45	
POSTURAL TRAINING 09:45÷10:30	YOGA 09:45÷10:30	STRETCH & MOBILITY 10:15÷11:00	POSTURAL TRAINING 09:45÷10:30	YOGA 09:45÷10:30	GAG 09:45÷10:30	
					360 GRADI 10:30÷11:00	
	PILATES 12:45÷13:30			GAG 12:45÷13:30		
GAG 18:30÷19:15	BODY ENERGY 18:30÷19:15	PILATES 18:30÷19:15	GAG 18:30÷19:15	BODY ENERGY 18:00÷18:50		
FIT CROSS 19:15÷20:00	SPINNING 19:15÷20:00	FIT BOXE 19:15÷20:00	CARDIO FUNCTIONAL 19:15÷20:00	FIT BOXE 19:00÷19:50		
SPINNING 20:00÷20:45	ZUMBA 20:00÷20:45	SPINNING 20:00÷20:45	ZUMBA 20:00÷20:45	SPINNING 19:30÷20:15		

C E R M E N 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	08:00 - 22:00	07:00 - 22:00	08:00 - 22:00	07:00 - 22:00	08:00 - 19:00	09:00 - 14:00

GIUGNO e LUGLIO domenica 8:45 - 20:00

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

PARCO ESTIVO dalle 9:00 alle 20:00

Orari Reception

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 21:30	08:00 - 21:30	07:00 - 21:30	08:00 - 21:30	07:00 - 21:30	08:00 - 18:00	08:30 - 14:00

GIUGNO e LUGLIO domenica 8:45 - 18:30

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

Orari Natale2022

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
			18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30
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
		18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	

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

SPORT TRAINING 2 SSD SRL
Via Europa Unità, 48 - 22072 Cermenate (CO)
Tel. 031-2271360 - www.aqvasport.it - mail: receptioncermenate@aqvasport.it

PALESTRA
dal 05-09-22 al 09-06-23

PISCINA
dal 05-09-22 al 09-06-23

PISCINA
dal 05-09-22 al 09-06-23

SALA PESI						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 21:45	08:00 - 21:45	07:00 - 21:45	08:00 - 21:45	07:00 - 21:45	08:00 - 18:00	09:00 - 14:00

Nuoto Libero Assistito						
Vasca Grande						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 16:30	08:00 - 16:30	07:00 - 16:30	08:00 - 16:30	07:00 - 16:30	08:00 - 18:00	09:00 - 14:00
	18:45 - 21:30	18:45 - 21:30		18:45 - 21:30		

Ginnastica per tutti						
Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PILATES 09:00÷09:45	CORE GYM 09:00÷09:45		PILATES 09:00÷09:45	CORE GYM 09:00÷09:45	PILATES 09:00÷09:45	
POSTURAL TRAINING 09:45÷10:30	YOGA 09:45÷10:30	STRETCH & MOBILITY 10:15÷11:00	POSTURAL TRAINING 09:45÷10:30	YOGA 09:45÷10:30	GAG 09:45÷10:30	
					360 GRADI 10:30÷11:15	
					DIFESA PERS 11:15÷12:00	
	PILATES 12:45÷13:30			GAG 12:45÷13:30		
PILATES 18:30÷19:15	BODY ENERGY 18:30÷19:15	STEP 18:30÷19:15	PILATES 18:30÷19:15	BODY ENERGY 18:00÷18:45		
FIT CROSS 19:15÷20:00	STEP 19:15÷20:00	FIT BOXE 19:15÷20:00	FIT CROSS 19:15÷20:00	FIT BOXE 18:45÷19:30		
GAG 20:00÷20:45	SPINNING 20:00÷20:45	SPINNING 20:00÷20:45	GAG 20:00÷20:45	SPINNING 19:30÷20:15		
SPINNING 20:45÷21:30	ZUMBA 20:45÷21:30		ZUMBA 20:45÷21:30			

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AQVAGYM 09:00÷09:45		AQVAGYM 09:00÷09:45		AQVAGYM 09:00÷09:45		
AQVAGYM 09:45÷10:30		AQVAGYM 09:45÷10:30		AQVAGYM 09:45÷10:30		
AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVAZUMBA 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45		
AQVAGYM 18:45÷19:30	AQVAGYM 18:45÷19:30	AQVAGYM 18:45÷19:30		AQVAKICK 18:45÷19:30		
AQVACOMBACT 19:30÷20:15	AQVABOXE 19:30÷20:15	AQVACIRCUIT 19:30÷20:15	AQVAGYM 19:30÷20:15			
AQVACIRCUIT 20:15÷21:00		AQVAZUMBA 20:15÷21:00	AQVATABATA 20:15÷21:00			

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	09:00÷09:45	09:00÷09:45		09:00÷09:45	09:15÷10:00	
09:45÷10:30			09:45÷10:30		10:00÷10:45	09:45÷10:30
					10:45÷11:30	
					11:30÷12:15	
					14:15÷15:00	
					15:00÷15:45	
					15:45÷16:30	
16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15	
17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00	
18:00÷18:45	18:00÷18:45	18:00÷18:45	18:00÷18:45	18:00÷18:45		
18:45÷19:30			18:45÷19:30			
19:30÷20:15			19:30÷20:15			
20:15÷21:00			20:15÷21:00			
ADVANCED 20:15÷21:15			ADVANCED 20:15÷21:15			
21:00÷21:45	20:45÷21:30	20:45÷21:30	21:00÷21:45	20:45÷21:30		

Nuoto Teenagers (13-19 anni)						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		18:00÷18:45		18:00÷18:45		
18:45÷19:30			18:45÷19:30			

Scuola Nuoto Bambini (3 - 5 anni)						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:00÷09:45 H2O alta	
					09:45÷10:30 H2O alta	09:45÷10:30 H2O alta
					10:30÷11:15	10:30÷11:15
					11:15÷12:00	11:15÷12:00
					15:00÷15:45	
					15:45÷16:30	
16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15	
17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00 H2O alta	
18:00÷18:45 H2O alta	18:00÷18:45 H2O alta	18:00÷18:45 H2O alta	18:00÷18:45	18:00÷18:45 H2O alta		

Baby (3 - 36 mesi)						
Attività ludico motoria						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:00÷09:30 (3-11 mesi)	09:00÷09:30 (3-11 mesi)
					09:30÷10:00 (12-23 mesi)	09:30÷10:00 (12-23 mesi)
					10:00÷10:30 (24-36 mesi)	10:00÷10:30 (24-36 mesi)
	10:30÷11:00 (3-36 mesi)		10:30÷11:00 (3-36 mesi)			
18:00÷18:30 (18-36 mesi)						

Preparto						
Corso con attivazione al raggiungimento di 4 iscritti						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				18:45÷19:30		

Allenamento Squadra Agonistica							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PROPAGANDA	17:30-18:45		17:30-18:45		17:30-18:45		
ESORDIENTI	15:30-17:30	15:30-17:30	15:30-17:30	15:30-17:30	15:30-17:30		
MASTER		20:00-21:30	20:00-21:30		20:00-21:30		

[PUNTO 2i DEL REGOLAMENTO]

La Direzione ha la facoltà di sospendere, sostituire o modificare: corsi in sala, corsi in acqua, orari di apertura e chiusura sia delle aree fitness sia della piscina (nuoto assistito), che abbiano meno di 8 presenze orarie ai corsi, con un preavviso scritto di 15 giorni esposto in Reception.

La stampa del calendario avrà validità fino all'emissione di un nuovo calendario (vedi data aggiornamento)

N.B. Spinning
corso a numero chiuso con prenotazione obbligatoria.