

PISCINA ESTATE 2023

ORARI PARCO ESTIVO							
dal 10-06-23 al 03-09-23							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
dalle	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	
alle	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	17:30	

Ginnastica in acqua							
CORSI DAL 10/06/2023 AL 30/07/23							
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
AQVAGYM 9:15÷10:00		AQVAFIT 9:15÷10:00		AQVAGYM 9:15÷10:00			
					AQVATONIC 09:30÷10:15		
AQVAGYM 12:30÷13:15		AQVAFIT&GAG 12:30÷13:15		AQVAFIT 12:30÷13:15			
AQVAGYM 18:45÷19:30				AQVATONIC 18:15÷19:00			
AQVAGYM 19:30÷20:15	AQVAGYM & TONIC 19:00÷20:00	AQVAFIT 19:00÷20:00	AQVAGYM 18:45÷19:30	AQVAGYM 19:00÷19:45			
			AQVAGYM 19:30÷20:15				

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi							
CORSI DAL 10/06/2023 AL 30/07/23							
N.B. ORARI TURNISTI: Lun e Ven alle 10:00 - Lun e Gio alle 19:45							
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
lun/ven 10:00÷10:45				lun/ven 10:00÷10:45			
					sabato 15:00÷15:45 sabato 15:45÷16:30		
lun/gio 17:30÷18:15 lun/gio 18:15÷19:00 lun/gio 19:00÷19:45 lun/gio 19:45÷20:30	mar/ven 17:30÷18:15	mercoledì 17:30÷18:15 mercoledì 18:15÷19:00	lun/gio 17:30÷18:15 mercoledì 18:15÷19:00 lun/gio 19:00÷19:45 lun/gio 19:45÷20:30	mar/ven 17:30÷18:15			

PALESTRA ESTATE 2023

Orari Palestra fino al 14/07/23 (dalle 8.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)							
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	
08:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	08:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 18:00	09:00 - 12:30	

Orari Palestra dal 15/07/23 al 03/09/23						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:30 - 14:00	09:30 - 14:00	09:30 - 14:00	09:30 - 14:00	09:30 - 14:00	09:00 - 12:30	09:00 - 12:30
17:30 - 21:00	17:30 - 21:00	17:30 - 21:00	17:30 - 21:00	17:30 - 21:00		
CHIUSURA PALESTRA DAL 05/08/23 AL 20/08/23						

Ginnastica per tutti - SALA B							
Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness							
CORSI DAL 10/06/2023 AL 14/07/23							
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
SPINNING 18:30÷19:30		SPINNING 18:30÷19:30		SPINNING 18:30÷19:30			
		SPINNING 19:30÷20:30					
LIGHT BOX 19:30÷20:30	KICK BOXING 19:30÷20:30	LIGHT BOX 19:30÷20:30	KICK BOXING 19:30÷20:30				

Nuoto Libero Assistito						
Vasca Grande						
dal 10-06-23 al 30-07-23						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 21:00	09:00 - 21:00	09:00 - 21:00	07:00 - 21:00	08:00 - 21:00	09:00 - 17:30	09:00 - 12:30
Vasca Piccola						
09:00 - 18:00	09:00 - 18:00	09:00 - 18:00	09:00 - 18:00	09:00 - 18:00	09:00 - 17:30	09:00 - 12:30
(dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)						
dal 31-07-23 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	09:00 - 12:00	09:00 - 12:00
17:30 - 20:00	17:30 - 20:00	17:30 - 20:00	17:30 - 20:00	17:30 - 20:00		

IMPIANTO CHIUSO DAL 05-08-2023 AL 20-08-2023

Scuola Nuoto Bambini							
CORSI DAL 10/06/2023 AL 30/07/23							
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
					09:45÷10:30	09:45÷10:30	
					10:30÷11:15		
					11:15÷12:00		
			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			

Baby							
CORSI DAL 10/06/2023 AL 30/07/23							
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
					09:00÷09:45	09:00÷09:45	
		15:45÷16:30					

Ginnastica per tutti - SALA A							
Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness							
CORSI DAL 10/06/2023 AL 14/07/23							
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
FUNCTIONAL TONE 9:10÷10:00			FUNCTIONAL TONE 9:10÷10:00				
FUSION PILATES 10:00÷10:50			FUSION PILATES 10:00÷10:50				
	TOTAL TONE 12:30÷13:15		PILATES 12:30÷13:15				
ABDOMINAL 18:00÷18:30	STRETCHING 18:00÷18:30	GAG 18:00÷18:30	ABDOMINAL 18:00÷18:30	GAG 18:00÷18:30			
PILATES 18:30÷19:15	POWER TONE 18:30÷19:15	PILATES 18:30÷19:15	POWER TONE 18:30÷19:15	STEP 18:30÷19:15			
BODY TONIC 19:15÷20:00	HATHA YOGA 19:15÷20:00	STEP 19:15÷20:00	PILATES 19:15÷20:00	AEROTONIC 19:15÷20:00			
LATINO AMERICANO 20:00÷21:30		LATINO AMERICANO 20:00÷21:30					



CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2022-2023

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

(IMPIANTO CHIUSO DAL 05-08-2023 AL 20-08-2023)

aggiornamento del 25.11.22 (sostituisce il precedente)

Orari Impianto						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	07:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 18:00	09:00 - 13:00
Orari Impianto dal 31-07-23 al 03-09-23						
09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 12:30	09:00 - 12:30
17:30 - 21:00	17:30 - 21:00	17:30 - 21:00	17:30 - 21:00	17:30 - 21:00		

Orari Reception						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:45 - 21:00	08:45 - 21:00	08:45 - 21:00	08:45 - 21:00	08:45 - 21:00	08:45 - 18:00	09:00 - 12:00
Orari Reception dal 01-08-23 al 03-09-23						
08:45 - 14:30 17:15 - 19:30	08:45 - 14:30 17:15 - 19:30	08:45 - 14:30 17:15 - 19:30	08:45 - 14:30 17:15 - 19:30	08:45 - 14:30 17:15 - 19:30	09:00 - 12:00	09:00 - 12:00

Orari Natale2022							
Le attività dei corsi saranno sospese in questo periodo, palestra, nuoto libero assistito e centro sportivo rispetteranno gli orari indicati nella tabella. (La Vasca chiude 30 minuti prima)							
24-dic - sab	25-dic - dom	26-dic - lun	27-dic - mar	28-dic - mer	29-dic - gio	30-dic - ven	
chiuso	chiuso	chiuso	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 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	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00	09:00 - 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
COMPRENDONO:

scheda di allenamento e Rinnovi
GRATIS
phon e docce
GRATIS

in sala pesi e nuoto libero
NESSUNA PRENOTAZIONE

ACTION GYM SSD SRL
Via Aldo Moro, 156 - 25020 Flero (BS)
Tel. 030-5542793 - www.aqvasport.it - mail: receptionflero@aqvasport.it

PALESTRA

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

SALA PESI						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	08:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 18:00	09:00 - 13:00
(dalle 8.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)						

Ginnastica per tutti						
Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
FUNCTIONAL TONE 9:10÷10:00			FUNCTIONAL TONE 9:10÷10:00			
FUSION PILATES 10:00÷10:50			FUSION PILATES 10:00÷10:50			
	TOTAL TONE 12:30÷13:15		PILATES 12:30÷13:15			
			POSTURALE 17:15÷18:00			
ABDOMINAL 18:00÷18:30	STRETCHING 18:00÷18:30	GAG 18:00÷18:30	ABDOMINAL 18:00÷18:30	GAG 18:00÷18:30		
PILATES 18:30÷19:15	POWER TONE 18:30÷19:15	PILATES 18:30÷19:15	POWER TONE 18:30÷19:15	STEP 18:30÷19:15		
BODY TONIC 19:15÷20:00	HATHA YOGA 19:15÷20:00	STEP 19:15÷20:00	PILATES 19:15÷20:00	AEROTONIC 19:15÷20:00		
LATINO AMERICANO 20:00÷21:30		LATINO AMERICANO 20:00÷21:30				

Ginnastica per tutti						
Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SPINNING 18:30÷19:30		SPINNING 18:30÷19:30		SPINNING 18:30÷19:30		
		SPINNING 19:30÷20:30				
LIGHT BOX 19:30÷20:30	KICK BOXING 19:30÷20:30	LIGHT BOX 19:30÷20:30	KICK BOXING 19:30÷20:30			

[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 o 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
sono corsi a numero chiuso con prenotazione obbligatoria.

PISCINA

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

Nuoto Libero Assistito						
Vasca Grande - (dalle 7.00 alle 9.00 Lun e Gio SOLO PER ABBONATI)						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	07:00 - 16:00	08:00 - 16:00	09:00 - 17:30	09:00 - 12:30
18:15 - 21:00	18:15 - 21:00	18:15 - 21:00	18:15 - 21:00	18:15 - 21:00		
Vasca Piccola						
09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 15:45	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	12:00 - 14:45	10:30 - 12:30

Ginnastica in acqua						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AQVAGYM 9:15÷10:00		AQVAFIT 9:15÷10:00		AQVAGYM 9:15÷10:00		
					AQVATONIC 09:30÷10:15	
AQVAGYM 12:30÷13:15		AQVAFIT&GAG 12:30÷13:15		AQVAFIT 12:30÷13:15		
AQVAGYM 18:00÷18:45						
AQVAGYM 18:45÷19:30	AQVAGYM 18:15÷19:00			AQVATONIC 18:15÷19:00		
AQVAGYM 19:30÷20:15	AQVAGYM & TONIC 19:00÷19:45	AQVAFIT 19:00÷19:45	AQVAGYM 18:45÷19:30	AQVAGYM 19:00÷19:45		
			AQVAGYM 19:30÷20:15			

Allenamento Squadra Agonistica						
Orari da concordare con l'allenatore						
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
TRIATHLON						
ESORDIENTI A	16:45÷18:15	16:45÷18:15		16:45÷18:15	16:45÷18:15	
ESORDIENTI B	16:45÷18:15	16:45÷18:15		16:45÷18:15	16:45÷18:15	
PROPAGANDA			16:45÷18:15			13:45÷15:00

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi						
N.B. ORARI TURNISTI: Lun e Ven alle 10:00 - Lun e Gio alle 19:45						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
lun/ven 10:00÷10:45				lun/ven 10:00÷10:45		
					sabato 14:15÷15:00	
					sabato 15:00÷15:45	
					sabato 15:45÷16:30	
lun/gio 16:45÷17:30	mar/ven 16:45÷17:30	mercoledì 16:45÷17:30	lun/gio 16:45÷17:30	mar/ven 16:45÷17:30		
lun/gio 17:30÷18:15	mar/ven 17:30÷18:15	mercoledì 17:30÷18:15	lun/gio 17:30÷18:15	mar/ven 17:30÷18:15		
lun/gio 18:15÷19:00		mercoledì 18:15÷19:00	lun/gio 18:15÷19:00			
lun/gio 19:00÷19:45			lun/gio 19:00÷19:45			
lun/gio 19:45÷20:30			lun/gio 19:45÷20:30			
lun/gio 20:30÷21:15			lun/gio 20:30÷21:15			

Scuola Nuoto Bambini						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:45÷10:30	09:45÷10:30
					10:30÷11:15	
					11:15÷12:00	
					14:45÷15:30	
					15:30÷16:15	
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		

Baby						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:00÷09:45	09:00÷09:45
		15:45÷16:30				

Nuoto Teenagers (13-19 anni) - PERFEZIONAMENTO						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
			15:30 - 16:45			