

### SCUOLA NUOTO

	17:15 - 18:00	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45
LUNEDÌ	RAGAZZI	ADULTI LIVELLO: DA 2 STILI IN SU	ADULTI LIVELLO: DA 2 STILI IN SU
MERCOLEDÌ	RAGAZZI		
GIOVEDÌ		ADULTI LIVELLO: DA 2 STILI IN SU	ADULTI LIVELLO: DA 2 STILI IN SU
VENERDÌ	RAGAZZI		

<b>SWIM CAMP</b> 8:00 -17:00	CAMP all'insegna del nuoto: le attività svolte sono finalizzate al consolidamento della conoscenza tecnica del nuoto, alla scoperta dei segreti natatori e della consapevolezza individuale attraverso l'acqua. Il pranzo al sacco è a carico delle famiglie.
entrata: dalle 8:00 alle 9:00	uscita: dalle 17:00 alle 17:30

### ACQUA FITNESS

	10:30 - 11:15	11:15 - 12:00	14:00 - 14:45	18:30 - 19:15	19:15 - 20:00
LUNEDÌ				ACQUAGYM	GYM ENERGY
MARTEDÌ	ACQUAGYM	ACQUAGYM	ACQUAGYM		
MERCOLEDÌ				ACQUAGYM	
GIOVEDÌ				ACQUAGYM	GYM ENERGY
VENERDÌ	ACQUAGYM	ACQUAGYM	ACQUAGYM		

	13:00-13:45	18:30-19:15	19:00-19:45	19:15-20:00	19:45-20:15
MARTEDÌ		HIDROBIKE		HIDROBIKE	
MERCOLEDÌ			HIDROBIKE		HIDROBIKE
GIOVEDÌ	HIDROBIKE				

<b>ACQUAGYM</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>HIDROBIKE</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.

### PILATES

	18:30-19:15
GIOVEDÌ	PILATES

<b>PILATES</b>	Disciplina che permette di ottenere il potenziamento e la tonificazione muscolare restituendo una postura corretta. Influisce sulle sintomatologie dolorose di tutte le articolazioni.
----------------	--



# Centro FIN Lampugnano

## CORSI ESTIVI 2023



### SWIM CAMP ESTIVO

INIZIO ATTIVITA': 12/06/2023  
FINE ATTIVITA': 04/08/2023

TARIFE SETTIMANALI	
1 SETTIMANA	115,00 €
2 SETTIMANE	222,00 €
3 SETTIMANE	322,00 €
4 SETTIMANE	415,00 €

CONSENTITA ISCRIZIONE A SETTIMANE  
NON CONSECUTIVE

### NUOTO ADULTI - ACQUAFITNESS - PILATES

INIZIO ATTIVITA': 05/06/2023 SOLO GIUGNO: dal 05/06/2023 al 30/06/2023  
FINE ATTIVITA': 28/07/2023 SOLO LUGLIO: dal 03/07/2023 al 28/07/2023

	FREQUENZA MONOSETTIMANALE	FREQUENZA BISETTIMANALE		
	GIUGNO+LUGLIO	GIUGNO	LUGLIO	GIUGNO + LUGLIO
NUOTO ADULTI	€ 99,00	€ 87,00	€ 87,00	€ 155,00
ACQUAGYM	€ 99,00	€ 87,00	€ 87,00	€ 155,00
HYDROBIKE	€ 99,00	€ 87,00	€ 87,00	€ 155,00
PILATES	€ 85,00			

TESSERA OPEN	3 LEZIONI	5 LEZIONI
	53,00 €	80,00 €

Tessera OPEN LEZIONI SU PRENOTAZIONE SOLO PER CORSI ACQUAGYM  
E HYDROBIKE

### NUOTO RAGAZZI

INIZIO ATTIVITA': 05/06/2023  
FINE ATTIVITA': 28/07/2023

TARIFFA A SETTIMANA
FREQUENZA TRI-SETTIMANALE (LUN-MERC-VEN)
€ 35,00

### LEZIONI PRIVATE

INIZIO ATTIVITA': 05/06/2023

TARIFFA A CARNET	
5 LEZIONI	10 LEZIONI
€ 80,00	€ 145,00

Le lezioni dovranno essere concordate  
con l'istruttore

### INFO GENERALI

Certificato medico obbligatorio (per attività sportiva NON AGONISTICA)  
Quota di iscrizione € 10,00 - Tessera € 5,00

In caso di maltempo le lezioni saranno effettuate in vasca interna

I corsi NUOTO RAGAZZI ed HYDROBIKE si svolgeranno in vasca interna

Info: tel.02-3088390 e-mail: lampugnano@finlombardia.info  
sito web: www.finlombardia.eu