



# FITNESS ACQUAFITNESS PERSONAL TRAINING



ORARI SEGRETERIA: LUNEDÌ-VENERDÌ 7.15-22 | SABATO 8-20 | DOMENICA 8-13



NUOTO LIBERO  
CORSI NUOTO  
CORSI NEONATALE  
BABY  
RAGAZZI  
TEENAGERS  
ADULTI



San Donato Milanese  
Fitness Village Gestisport



Gestisport  
San Donato



Gestisport  
San Donato

**san donato**  
FITNESS VILLAGE  
BY G<sup>ESTISPORT</sup>

# Corsi Acquafitness 2021/22

INIZIO CORSI 13 SETTEMBRE

## LUNEDÌ

09.15 | ACQUAWALK  
10.15 | ACQUAGYM  
13.15 | ACQUABIKE  
19.15 | ACQUATONE  
19.15 | ACQUABIKE  
20.10 | ACQUABIKE

## MARTEDÌ

09.15 | ACQUAWALK  
10.15 | ACQUAGYM  
13.15 | ACQUABIKE  
19.15 | ACQUAWALK  
20.10 | ACQUAWALK

## MERCOLEDÌ

09.15 | ACQUAGYM  
13.15 | ACQUAWALK  
19.15 | ACQUABIKE  
20.10 | ACQUABIKE

## GIOVEDÌ

09.15 | ACQUAWALK  
10.15 | ACQUAGYM  
13.15 | ACQUABIKE  
19.15 | ACQUATONE  
19.15 | ACQUAWALK  
20.10 | ACQUAWALK

## VENERDÌ

09.15 | ACQUAGYM  
13.15 | ACQUAWALK  
19.15 | ACQUABIKE  
20.10 | ACQUABIKE

## SABATO

12.45 | ACQUAWALK



N.B: per tutti i corsi è obbligatoria la prenotazione; è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica e il Green Pass; la cancellazione della prenotazione deve essere effettuata entro 6 ore prima della lezione; la Direzione non garantisce la prenotazione su corsi a numero chiuso con o senza attrezzi.

# Corsi Fitness 2021/22

INIZIO CORSI 13 SETTEMBRE

## LUNEDÌ

12.45 | UPPER BODY\*  
13.15 | TABATA TRAINING  
17.30 | WALKING & FIT  
18.25 | PILATES  
19.15 | POWER GAG  
20.15 | FITBOXE

## MARTEDÌ

10.15 | POSTURAL PILATES  
12.45 | PILATES  
17.30 | BRUCIAGRASSI  
18.25 | PILATES  
19.15 | FULL BODY  
20.15 | YOGA

## MERCOLEDÌ

10.15 | BODY & MIND  
12.45 | WALKING & FIT  
17.30 | WALKING & FIT  
18.25 | PILATES  
19.15 | BODY STRONG  
20.15 | SUPERJUMP

## GIOVEDÌ

12.45 | FUNZIONALE\*  
13.15 | BRUCIAGRASSI  
17.30 | FULL BODY  
18.25 | PILATES  
19.15 | POWER GAG  
20.15 | FITBOXE

## VENERDÌ

10.15 | POSTURAL PILATES  
12.45 | WALKING & FIT  
17.30 | PILATES\*\*  
18.30 | BODY STRONG\*\*

## SABATO

09.30 | PILATES  
10.20 | BODY TONE  
11.15 | SPINNING



\* Attività da 30 minuti

\*\* Attività prenotabile in alcune settimane

Inoltre si riserva di modificare il planning dei corsi in qualsiasi momento, fornendo preventiva comunicazione e di sospendere il corso che non raggiunge il numero minimo di 4 prenotazioni; il centro osserva le chiusure riportate nel calendario esposto presso la segreteria.  
Termine corsi 31 luglio 2022.

# Corsi scuola nuoto Stagione 2021/2022

INIZIO CORSI 13 SETTEMBRE

## CORSI BABY 3-5 ANNI

LIVELLO PAGURO - ARAGOSTA - SARDINA

Dal lunedì al venerdì: 16.10, 16.20, 16.50, 17.00, 17.30, 18.10, 18.50  
Sabato: 9.00, 9.40, 10.00, 10.20, 11.00, 11.40, 12.20, 13.00

## CORSI RAGAZZI DAI 6 ANNI

VASCA LUDICA - LIVELLO PESCE PALLA (PRIMO CORSO PER BIMBI IN ETÀ SCOLARE)  
VASCA FONDA - LIVELLO MARLIN - BARRACUDA - ORCA - SQUALO BIANCO - TEENAGERS

Dal lunedì al venerdì: 16.50, 17.00, 17.30, 17.40, 18.10, 18.20, 18.50  
Sabato 8.40, 9.10, 9.20, 9.50, 10.00, 10.30, 10.40, 11.10, 11.50, 12.00, 12.30

## CORSI ADULTI DAI 15 ANNI

LIVELLO PR1-PR2 STILE/DORSO E RANA/DELFINO

Lunedì e Giovedì 9.20, 10.00, 19.30, 20.10, 20.50  
Sabato 8.40, 9.20, 10.00, 10.40, 11.20, 12.00



## CORSI NEONATALE 3-36 MESI

Sabato: 15.30 (24-36 mesi), 16.15 (4-12 mesi), 17.00 (12-24 mesi), 17.45 (24-36 mesi)  
Domenica: 9.30 (24-36 mesi), 10.15 (4-12 mesi), 11.00 (12-24 mesi), 11.45 (24-36 mesi)

N.B: è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica; è obbligatorio il Gree Pass per tutti i clienti dai 12 anni di età e per gli accompagnatori che entrano in spogliatoio; è possibile fare la doccia negli spogliatoi della piscina; è vietato l'uso degli asciugacapelli; le borse e i vestiti vanno inseriti negli appositi armadietti chiusi con lucchetto personale; è obbligatorio l'uso della mascherina all'interno degli spogliatoi e tutti gli ambienti della piscina/palestra; sui corsi Neonatale il genitore che accompagna il bimbo in vasca deve essere in possesso del Green Pass.

Via Parri 8 - San Donato M.se - tel. 02 5560 1917  
[www.gestisport.com](http://www.gestisport.com) - [sandonato@gestisport.com](mailto:sandonato@gestisport.com)



San Donato Milanese  
Fitness Village Gestisport



Gestisport  
San Donato



Gestisport  
San Donato

san donato  
FITNESS VILLAGE  
BY GESTISPORT