

## CORSI DI NUOTO

### BAMBINI/RAGAZZI

durata 45'	1° corso	2° corso
Lunedì	16.15	17.00
Martedì	16.15	17.00
Mercoledì	16.15	17.00
Giovedì	16.15	17.00
Venerdì	16.15	17.00
Sabato	9.30	10.15

### ADULTI (fissare giorni ed orari)

durata 60'	1° corso	2° corso	3° corso	4° corso
Lunedì	9.00	11.00		18.30
Martedì	9.00	11.00	14.00	18.30
Mercoledì		11.00		
Giovedì	9.00	11.00	14.00	18.30
Venerdì		11.00		

## NUOTO LIBERO

### MATTINA

durata 60'	inizio	fine
Lun / Ven	8.00	16.15
Sabato	8.00	12.00

### SERA

durata 60'	inizio	fine
Lun / Ven	17.45	20.30



# Quadrifogli

palestra | sauna | piscina

## ACQUAFITNESS

### ACQUAGYM

durata 45'	1° corso	2° corso	3° corso	4° corso
Lunedì	10.00	13.00	17.45	19.50
Martedì				
Mercoledì	10.00	13.00	17.45	19.50
Giovedì			17.45	
Venerdì	10.00	13.00	18.30	
Sabato	11.00			

### HYDROBIKE

durata 45'	1° corso	2° corso	3° corso
Martedì	10.00	13.00	17.45
Mercoledì			
Giovedì	10.00	13.00	
Venerdì			17.45

## PALESTRA

### GINNASTICA A CORPO LIBERO

fino al 17.06	inizio	fine
Lunedì	17.40	18.30
Mercoledì	17.40	18.30
Giovedì	18.30	19.15 (circuit)

### SALA ATTREZZI

durata 60'	inizio	fine
Lun / Ven	8.00	20.30
Sabato	8.00	12.00

### RIEDUCAZIONE MOTORIA E POSTURALE

	Previo appuntamento
Tutti i giorni	Un Personal Trainer (dopo aver visionato la documentazione medica), ti seguirà in modo personale in Palestra o in Piscina.

### ALTRE ATTIVITÀ:

Sauna con vasca refrigerante, Lezioni individuali, Recupero funzionale, Osteopatia e Rieducazione. (su prenotazione)

AFFITTO PALESTRA SU RICHIESTA  
A GRUPPI E SOCIETÀ SPORTIVE PER PARTITE  
DI PALLAVOLO O PALLACANESTRO.



# Quadrifogli

palestra | sauna | piscina

## ABBONAMENTO OPEN ACQUA

Valido per tutte le attività in piscina; senza limite di ingressi, giorni e orari.

## ALL INCLUSIVE

Valido per tutte le attività relative alla piscina, palestra e sauna.

**Recupero per i corsi nuoto bambini secondo le modalità previste.**

## Quadrifogli

### CENTRO SPORTIVO QUADRIFOGLI

Via Zadei n 53 (BS)  
030396165  
info@quadrifogli.it  
www.quadrifogli.it

**FITADVISOR**



**BENESSERE, SPORT E CORTESIA.**

Stagione 2019 | 2020