

CORSI DI NUOTO

BAMBINI/RAGAZZI

durata 45'	1° corso
Lunedì	17.00
Mercoledì	17.00
Giovedì	17.00

ADULTI

durata 45'	1° corso	2° corso	3° corso
Lunedì	9.00	11.00	18.30
Mercoledì		11.00	
Giovedì	9.00	11.00	19.00

NUOTO LIBERO

durata 45'	mattino	sera
Lun/ Mer/ Gio	8.00 - 13.15	17.45 - 20.45

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA PER TUTTE LE ATTIVITÀ!

(orari validi fino al 06.08)

IL CENTRO RIAPRIRÀ LUNEDÌ 24.08.

Da 24.08 a 27.08: giorni e orari come in Luglio.

Da 31.08 saranno attivati tutti i corsi dal lunedì al sabato.

LA DIREZIONE, IN MANCANZA DI PRESENZE, SI RISERVA LA POSSIBILITÀ DI MODIFICARE GIORNI E ORARI.



ACQUAFITNESS

ACQUAGYM

durata 45'	1° corso	2° corso	3° corso	4° corso
Lun	10.00	12.45	17.45	19.45
Mer	10.00	12.45	17.45	19.45
Gio	10.00		17.45	

HYDROBIKE

durata 45'	1° corso	2° corso	3° corso
Lunedì	11.45		18.30
Mercoledì			18.30
Giovedì		12.45	18.30

PALESTRA

SALA ATTREZZI

durata 45'	mattino	sera
Lun/ Mer/ Gio	8.00 - 13.15	17.00 - 20.45

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

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
PER TUTTE LE ATTIVITÀ!
(orari validi fino al 06.08)**

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