



# 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

## 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	18.30

## 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		
Mercoledì			18.30
Giovedì		12.45	19.30

## 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.