

CORSI DI NUOTO

BAMBINI/RAGAZZI

durata 45'

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	9.00	9.45	10.30

ADULTI

durata 45'

Lunedì		11.00	18.30
Martedì	9.00	14.00	18.30
Mercoledì		11.00	18.30
Giovedì	9.00	14.00	18.30
Venerdì		11.00	

NUOTO LIBERO

MATTINA (su richiesta Martedì e Giovedì dalle 7.30)

durata 45'	inizio	fine
Lun / Ven	8.00	16.15
Sabato	8.00	11.45

SERA

durata 45'	inizio	fine
Lun / Ven	17.45	20.45



Quadrifogli

palestra | sauna | piscina

ACQUAFITNESS

ACQUAGYM

durata 45'

Lun	9.00	10.00	13.00	17.45	19.45
Mar		11.00			
Mer	9.00	10.00	13.00	17.45	19.45
Gio		11.00		17.45	
Ven	9.00	10.00	13.00	18.30	
Sab		11.15			

HYDROBIKE

durata 45'

Martedì	10.00	13.00	17.45
Giovedì	10.00	13.00	
Venerdì			17.45

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA PER TUTTE LE ATTIVITÀ
TRAMITE IL SITO WWW.QUADRIFOGLI.IT**

PALESTRA

GINNASTICA A CORPO LIBERO

durata 45'	inizio	fine
Mar e Gio	19.15	20.00 (circuit)
Mer e Ven	15.20	16.10

SALA ATTREZZI

durata 45'	inizio	fine
Lun / Ven	8.00	20.45
Sabato	8.00	11.45

SAUNA (Martedì e Giovedì mattina solo su richiesta)

durata 45'	inizio	fine
Mar e Gio	15.00	20.45
Sab	8.00	11.45

RIEDUCAZIONE MOTORIA E POSTURALE

	Previo appuntamento
Tutti i giorni	Un Personal Trainer ti seguirà individualmente in Palestra o in Piscina.

ALTRE ATTIVITÀ:

Lezioni individuali, Recupero funzionale, Osteopatia.

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.