

## 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	9.00	9.45 e 10.30

### ADULTI (fissare giorni ed orari)

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

## NUOTO LIBERO

### MATTINA

durata 45'	inizio	fine
Lun, Merc, Ven	8.00	16.15
Mart, Gio	7.30	16.15
Sab	7.30	12.00

### SERA

durata 45'	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	09.00	10.00	13.00	17.45 e 19.45
Mercoledì	09.00	10.00	13.00	17.45 e 19.45
Giovedì				17.45
Venerdì	09.00	10.00	13.00	18.30
Sabato		11.15		

### 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

### CIRCUIT TRAINING/PILATES

durata 45'	inizio	fine
Martedì	19.15	20.00 Pilates
Giovedì	19.15	20.00 Circuit

### SALA ATTREZZI

durata 45'	inizio	fine
Lun / Ven	8.00	20.30
Sabato	8.00	12.00

### RIABILITAZIONE 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 Riabilitazione. (su prenotazione)

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA PER TUTTE LE ATTIVITÀ  
TRAMITE IL SITO [WWW.QUADRIFOGLI.IT](http://WWW.QUADRIFOGLI.IT)



# 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.**



## CENTRO SPORTIVO QUADRIFOGLI

Via Zadei n 53 (BS)

 +39 350 0079151

030396165

info@quadrifogli.it  
www.quadrifogli.it



**BENESSERE, SPORT E CORTESIA.**

Stagione 2021/2022

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