

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	09.00	11.00	18.30
Martedì			18.30
Mercoledì		11.00	18.30
Giovedì	09.00		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		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
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



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.