

Piscina

Nuoto libero

Lun – Merc – Ven	8:00-16:15	17:45-20:45
Mart – Gio	7:30-16:15	17:45-20:45
Sabato	7:30-12:00	

Hydrobike

Martedì	10:00	13:00	17:45
Venerdì	9:00		17:45

Acquagym

Lunedì	10:00	13:00	17:45	19:45
Martedì			18:30	
Mercoledì	10:00	13:00	17:45	
Giovedì			17:45	19:45
Venerdì	10:00	13:00	18:30	

Corso Nuoto Adulti

Lunedì	9:00		18:30
Martedì		11:00	
Mercoledì	9:00		18:30
Giovedì			18:30
Venerdì		11:00	

Corso Nuoto Bambini/Ragazzi

Lun-Mar-Merc-Gio-Ven	16:15		17:00
Sabato	9:00	9:45	10:30

Riabilitazione Motoria e Posturale

Un personal trainer ti seguirà in piscina in modo personale



Quadrifogli

palestra | sauna | piscina

ORARI ATTIVITA' DAL 5 SETTEMBRE

DURATA del nuoto libero e dei corsi: 45'

Palestra

Corso Mantenimento

Lunedì	17:45
Mercoledì	18:15

Pilates-Total Body

Lunedì - Mercoledì	11:00
Giovedì	18:45

Sala Attrezzi

Lun Ven	8:00	20:45
Sabato	8:00	12:00

(Possibilità di lezione con personal trainer)

Sauna

Solo su prenotazione telefonica obbligatoria

Martedì e Giovedì	17.00	20.30
(anche la mattina su prenotazione)		
Sabato	8.00	12.00

ALTRE ATTIVITA':

Lezioni individuali
Recupero Funzionale
Osteopatia e Riabilitazione

**Prenotazione obbligatoria per tutte le attività
tramite il sito www.quadrifogli.it**

**Per motivi organizzativi la direzione si riserva la
possibilità di modificare gli orari dei corsi**

Via Zadei 53 – Brescia
Telefono 030 396165
WhatsApp 350 0079151

