

## 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
Giovedì		13:00	
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	10:00		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 11:15

### Riabilitazione Motoria e Posturale

Un personal trainer ti seguirà in piscina in modo personale



# Quadrifogli

palestra | sauna | piscina

DURATA del nuoto libero e dei corsi: 45'

## Palestra

### Corso Mantenimento

Lunedì	17:45
Mercoledì	18:15

### Total Body

Lunedì - Giovedì	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](http://www.quadrifogli.it)**

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

Orari in vigore da  
Gennaio 2023

Via Zadei 53 – Brescia  
Telefono 030 396165  
WhatsApp 350 0079151  
Mail [info@quadrifogli.it](mailto:info@quadrifogli.it)

