

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
Mercoledì	8:15		
Giovedì	10:00	13:00	
Venerdì			17:45

Acquagym

Lunedì	10:00	13:00	17:45	19:45
Martedì				18:30
Mercoledì	9:00	10:00	13:00	17:45
Giovedì			17:45	19:45
Venerdì	10:00	13:00		18:30

Corso Nuoto Adulti

Lunedì	9:00	11:00	18:30
Martedì		12:00	
Mercoledì		11:00	18:30
Giovedì	9:00		
Venerdì	9:00	11:00	19:15

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

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

Palestra

Total Body

Lunedì - Mercoledì	18:15
Martedì - Giovedì	11:00
Giovedì	18:45

Sala Attrezzi

Lun Merc Ven	8:00 - 20:45
Mart Gio	7:30 - 20:45
Sabato	7:30 - 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

OTTOBRE 2023

Gli orari delle attività potrebbero subire variazioni solo per particolari necessità.

Tenere controllato il portale delle prenotazioni o chiedere in segreteria.

DURATA del nuoto libero e dei corsi: 45'

Via Zadei 53 – Brescia
Telefono 030 396165
WhatsApp 350 0079151

