

Piscina

Nuoto libero

Lunedì	8:00-16:15	17:45-20:45
Martedì	7:30-16:15	17:45-20:45
Mercoledì	8:00- 16:15	17:45-20:45
Giovedì	7:30-16:15	17:45-20:45
Venerdì	8:00-16:15	17:45-20:45
Sabato	7:30-12:00	

Hydrobike

Lunedì		12:15	
Martedì	10:00	13:00	17:45
Mercoledì	9:00		
Giovedì	10:00	13:00	
Venerdì			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	9:00	10:00	13:00	18:30

Corso Nuoto Adulti

Lunedì	9:00		18:30
Martedì	9:00		
Mercoledì		11:00	18:30
Giovedì	9:00	12:00	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



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

Ginnastica CorpoLibero

Lunedì	17:50
Giovedì	18:45

Sala Attrezzi

Lun Merc Ven	8:00 - 20:45
Mart Gio	7:30 - 20:45
Sabato	7:30 - 12:00

Riabilitazione Motoria e Posturale

Un personal trainer ti seguirà in piscina o in palestra in modo personale

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

SETTEMBRE 2024

Gli orari delle attività potrebbero subire variazioni.

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

