

ATTIVITA' AGONISTICHE

PROPAGANDA NUOTO

Percorso preparatorio all'attività agonistica

PRE MASTER

LUNEDI' - GIOVEDI'

19.30 - 20.10

20.10 - 20.50

MASTER 1

LUNEDI' - GIOVEDI'

21.30 - 23.00

SABATO

17.00 - 18.00

AGONISMO NUOTO

Attività specifica finalizzata alla partecipazione alle gare FIN

MASTER JUNIOR

LUNEDI' - GIOVEDI'

20.30 - 21.30

21.30 - 22.30

QUOTA ASSOCIATIVA

Per le attività di aquafitness e nuoto (baby, ragazzi, adulti) è richiesta una quota associativa di 20 € valida dal 1/09 al 31/08 dell'anno sportivo in corso.

CERTIFICATO MEDICO

Dai 6 anni di età compiuti è obbligatorio consegnare in segreteria un certificato medico non agonistico che riporti la data dell'ultimo ECG a riposo sin dalla prima lezione.

Solo per i nostri tesserati certificato medico non agonistico in struttura
ad un prezzo agevolato.

Inquadra il codice QR per prenotare la visita.

ATARAXIAMED
CONNECTED TO HUMAN CARE



PER QUESTO SPAZIO PUBBLICITARIO

SCRIVI A

desio@mgsport.it

**SCOPRI
LE NOSTRE ATTIVITA'**



FIN
ScuolaNuoto
FEDERALE

TEAM 
LOMBARDIA

PISCINA COMUNALE DI DESIO

Via M. Serao 63, Desio (MB)



0362.30.40.83

desio@mgsport.it

Piscina_desio

www.mgsport.it

Piscina di Desio

MGM
S P O R T

ACQUAFITNESS

ACQUA GYM *

LUNEDI' - GIOVEDI'	MERCOLEDI'	MARTEDI' - VENERDI'
10.30 - 11.10 (solo lunedì)	13.10 - 13.50	9.20 - 10.00 14.30 - 15.10 %
11.10 - 11.50 (solo lunedì)	13.50 - 14.30 %	10.00 - 10.40 15.10 - 15.50 %
12.45 - 13.25 19.00 - 19.40	14.30 - 15.10	10.40 - 11.20 19.00 - 19.40
13.30 - 14.10 19.40 - 20.20	15.10 - 15.50	11.20 - 12.00 19.40 - 20.20
	20.20 - 21.00	20.20 - 21.00

HYDRO BIKE *

LUNEDI' - GIOVEDI'	MERCOLEDI'	MARTEDI' - VENERDI'	SABATO
21.00 - 21.40	19.00 - 19.40	21.00 - 21.40	12.30 - 13.10
	19.40 - 20.20		13.10 - 13.50
			13.50 - 14.30

ACQUACIRCUITO *

ACQUAGAG (vp) *

DOMENICA

MARTEDI'	MERCOLEDI'	MARTEDI'	10.00 - 10.40 (Acquagag)
19.40 - 20.20 vp	21.05 - 21.45 vg	20.20 - 21.00	PRENOTA IL TUO POSTO!

FITNESS

PILATES *

LUNEDI'	MARTEDI' - VENERDI'	MARTEDI' - GIOVEDI'	MERCOLEDI'	SABATO
13.10 - 14.00	9.30 - 10.20	19.00 - 19.50	18.00 - 18.50	11.40 - 12.20
	13.30 - 14.10	19.50 - 20.40		
20.30 - 21.20				

POWER TONIC *

LUNEDI'	MERCOLEDI'	VENERDI'
19.15 - 20.05	19.15 - 20.05	19.45 - 20.30
20.05 - 20.55	20.05 - 20.55	

BODY TONIC *

LUNEDI' - GIOVEDI'

10.30 - 11.30

NUOTO MONOSETTIMANALE

4 recuperi per ciclo

BABY (3 mesi - 36 mesi)

LUNEDI'	MARTEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.30 - 10.15	17.00 - 17.40	9.30 - 10.15	17.00 - 17.40	8.45 - 9.30
10.15 - 11.00	17.40 - 18.20	10.15 - 11.00	17.40 - 18.20	9.45 - 10.30
			18.20 - 19.00	10.45 - 11.30
				11.45 - 12.30
				14.25 - 15.10
				15.10 - 15.55

POPY (3 - 6 anni) e RAGAZZI (3- 14 anni)

MERCOLEDI'	SABATO
16.15 - 17.00	8.45 - 9.30 (solo POPY)
16.45 - 17.30	9.15 - 10.00
17.15 - 18.00	9.45 - 10.30
17.45 - 18.30	10.15 - 11.00
18.15 - 19.00	10.45 - 11.30
18.45 - 19.30	11.15 - 12.00
	15.45 - 16.30
	16.15 - 17.00
	16.45 - 17.30
	17.15 - 18.00
	17.45 - 18.30
	18.15 - 19.00

ADULTI (dai 15 anni) *

MERCOLEDI'	SABATO
18.45 - 19.30	9.45 - 10.30
19.15 - 20.00	10.45 - 11.30
	17.45 - 18.30
	18.15 - 19.00

NUOTO BISETTIMANALE

(attività anche monosettimanale)

POPY e RAGAZZI (3-14 anni)

LUNEDI' - GIOVEDI' e MARTEDI' - VENERDI'	SABATO
16.15 - 17.00	8.45 - 9.30
16.45 - 17.30	9.15 - 10.00
17.15 - 18.00	9.45 - 10.30
17.45 - 18.30	10.15 - 11.00
18.15 - 19.00	10.45 - 11.30
18.45 - 19.30	11.15 - 12.00
	15.45 - 16.30
	16.15 - 17.00
	16.45 - 17.30
	17.15 - 18.00
	17.45 - 18.30
	18.15 - 19.00

ADULTI (dai 15 anni) *

LUNEDI' - GIOVEDI'	MARTEDI' - VENERDI'
9.15 - 10.00	18.45 - 19.30
9.45 - 10.30	19.15 - 20.00
15.15 - 16.00	19.45 - 20.30
15.45 - 16.30	20.15 - 21.00
	20.45 - 21.30

ATTIVITA' SPECIALI IN ACQUA

GESTANTI

LUNEDI'
14.00 - 14.40

*Sono previsti 2 recuperi per le attività monosettimanali e 4 recuperi per le attività bisettimanali per ciclo.

N.B. Puoi scegliere e associare qualsiasi giorno dal lunedì al sabato.

Non sono previsti rimborsi.

*Sono previsti 2 recuperi per le attività monosettimanali e 4 recuperi per le attività bisettimanali per ciclo.

N.B. Puoi scegliere e associare qualsiasi giorno dal lunedì al sabato.

Non sono previsti rimborsi.