

## ATTIVITA' AGONISTICHE

### PREAGONISTICA NUOTO

Percorso preparatorio all'attività agonistica

### PRE MASTER AVANZATO

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

### MASTER 2

MARTEDI' - VENERDI'

21.30 - 23.00

MERCOLEDI'

21.30 - 23.00

### QUOTA ASSOCIATIVA

Per le attività di acquafitness 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 (Decreto del Ministero della Salute del 08/08/2014).

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@mgmsport.it](mailto:desio@mgmsport.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@mgmsport.it](mailto:desio@mgmsport.it) Piscina\_desio

[www.mgmsport.it](http://www.mgmsport.it) Piscina di Desio

**MGM**  
SPORT

## 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	20.25 - 21.05	20.20 - 21.00

### HYDRO BIKE \*

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

### ACQUACIRCUITO \*

MARTEDI'	MERCOLEDI'
19.40 - 20.20 vp	21.05 - 21.45 vg

### ACQUAGAG (vp) \*

MARTEDI'
20.20 - 21.00

### DOMENICA

10.00 - 10.40 (Acquagag)
PRENOTA IL TUO POSTO!

## FITNESS

### PILATES \*

LUNEDI'	MARTEDI' - VENERDI'	MARTEDI'	GIOVEDI'	MERCOLEDI'	SABATO
13.10 - 13.55	9.30 - 10.15 13.30 - 14.15 20.30 - 21.15 (solo venerdì)	18.30 - 19.15 19.15 - 20.00 20.00 - 20.45	19.00 - 19.45 19.45 - 20.30	18.00 - 18.45	11.40 - 12.25

### POWER TONIC \*

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

### BODY TONIC \*

LUNEDI' - GIOVEDI'
10.30 - 11.30

## NUOTO MONOSETTIMANALE

### BABY (3 mesi - 36 mesi)

4 recuperi per ciclo

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

### POPY/ PROPAGANDA/ RAGAZZI (fino ai 14 anni)

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

### PREMASTER/ 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/ PROPAGANDA/ RAGAZZI (fino ai 14 anni)

LUNEDI' - GIOVEDI' e MARTEDI' - VENERDI'
16.15 - 17.00
16.45 - 17.30
17.15 - 18.00
17.45 - 18.30
18.15 - 19.00
18.45 - 19.30

### PREMASTER/ ADULTI (dai 15 anni) \*

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

PROPAGANDA: livello 2, livello 3, livello 4, livello 4 veloce.

PRE-MASTER: livello 2, livello 3, livello 4, livello 4 veloce.

## 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.