



ATTIVITÀ STAGIONE

2025/26

PISCINA COMUNALE DI PADERNO DUGNANO
Via Daniela Samuele, 1, 20037 Paderno dugnano MI
029184989 | paderno@mgmsport.it

Seguici sui social per rimanere aggiornato!



Attività acqua fitness

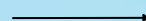
	Lunedì	Martedì	Mercoledì		Giovedì	Venerdì
ACQUA GYM	9.00-9.40 18.10-18.50 18.50-19.30	9.00-9.40 11.10-11.50 19.40-20.20	10.40-11.20 11.20-12.00 12.00-12.40	18.10-18.50 18.50-19.30 19.30-20.10	9.00-9.40 18.10-18.50 18.50-19.30 20.20-21.00	9.00-9.40 11.10-11.50 19.40-20.20
ACQUA RUNNING	13.20-14.00 19.30-20.10 20.20-21.00	10.30-11.10 12.40-13.20	12.40-13.20		19.30-20.10 20.20-21.00	10.30-11.10 12.40-13.20
HYDROBIKE			20.20-21.00 21.00-21.40		21.00-21.40	
CAMALEONTE	21.00-21.40	19.50-20.30 20.30-21.10				19.50-20.30 20.30-21.10
ACQUA CIRCUIT						12.00-12.40
GESTANTI		9.45-10.30				9.45-10.30
ATTIVITA' IN PALESTRA						
Ginnastica posturale	18.45-19.30					
Pilates	20.00-21.00		19.00-20.00 20.00-21.00			
Arti marziali		20.30-22.00			20.30-22.00	

Attività speciali

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Nuoto Agonistico	15.00-19.00	15.00-19.00	15.00-19.00	15.00-19.00	15.00-19.00	14.30-18.00
Pre master Adulti	19.00-19.45 19.45-20.30			19.00-19.45 19.45-20.30		17.15-18.00
Master		20.30-22.00	20.30-22.00		20.30-22.00	
Pre master ragazzi		16.00-16.45			16.00-16.45	16.30-17.15
Nuoto propaganda		17.00-20.00	18.30-20.00			9.00-14.00

Attività alla DOMENICA

Acqua fitness
a rotazione



9.00-9.40 Acqua gym
9.40-10.20 Acqua gym
10.20-11.00 Acqua running

Legenda - CORSI DI NUOTO

ADULTI : dai 15 anni

Popy e Ragazzi: Popy 3/5anni - Ragazzi 6/14 anni

TERZA ETA': over 60 anni

Attività mattino

ORARIO dalle-alle	8.45-9.30	9.15-10.00	9.45-10.30	10.15-11.00	10.45-11.30	11.15-12.00	11.00-11.45	11.45-12.30
Lunedì		ADULTI	ADULTI	TERZA ETA'				
Martedì								
Mercoledì							TERZA ETA'	
Giovedì		ADULTI	ADULTI	TERZA ETA'				
Venerdì								
Sabato	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi		Popy e ragazzi
					ADULTI	ADULTI		ADULTI
					BABY			
	8.45-9.15	9.15-9.45	9.45-10.15	10.15-10.45	10.45-11.15	11.15-11.45	11.45-12.15	12.15-12.45
	24-36 mesi	3-12 mesi	3-12mesi	12-24 mesi	12-24 mesi	24-36 mesi	24-36 mesi	12-24 mesi

Attività pomeriggio

ORARIO dalle-alle	15.15 16.00	15.45 16.30	16.15 17.00	16.45 17.30	17.15 18.00	17.45 18.30	18.15 19.00	18.45 19.30	19.00 19.40	19.40 20.20	20.20 21.00	21.00 21.40
Lunedì				Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi		ADULTI	ADULTI		
Martedì				Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi		Popy ragazzi + ADULTI	ADULTI	ADULTI	ADULTI
Mercoledì				Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Ragazzi e Adulti				
Giovedì				Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi		ADULTI	ADULTI	Novità 40 minuti in acqua	
Venerdì				Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi		Popy ragazzi + ADULTI	ADULTI	ADULTI	ADULTI
Sabato	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy e ragazzi	Popy/Rag. ADULTI						
		BABY				<div> Legenda ADULTI : dai 15 anni Popy e Ragazzi: Popy 3/5anni - Ragazzi 6/14 anni TERZA ETA' : over 60 anni </div>						
ORARIO dalle-alle	15.00 15.30	15.30 16.00	16.00 16.30	16.30 17.00	19.00 19.30							
Mercoledì					12-24 mesi 24-36 mesi							
Giovedì	3-12 mesi	3-12 mesi	12-24mesi	24-36 mesi								