

ATTIVITA' AGONISTICHE

PREAGONISTICA NUOTO

MERCOLEDI'	VENERDI'	SABATO
17.20 - 18.40	17.30 - 18.50	16.00 - 17.00

AGONISMO NUOTO

Attività specifica finalizzata alla partecipazione alle gare FIN.

NUOTO MASTER 1

LUNEDI' - GIOVEDI'	SABATO
20.20 - 21.40	13.00 - 14.30

NUOTO MASTER 2

MARTEDI' - VENERDI'	MERCOLEDI'
20.45 - 22.30	20.45 - 22.30

NUOTO AVANZATO TEEN (12 - 19 anni)

LUNEDI' - GIOVEDI'
16.00 - 17.00

ACQUAGOL (under 12)

Attività ludico-sportiva propedeutica e di avviamento alla pallanuoto.

PALLANUOTO

Under 14/16
Under 18/21

PALLANUOTO MASTER

Continua a giocare a pallanuoto e a gareggiare anche in età adulta!

QUOTA ASSOCIATIVA

Per le attività di acquafitness, nuoto (baby, ragazzi, adulti, over), perfezionamento adulti, nuoto teenager e antalgica è richiesta una quota associativa di 15 € 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.

SCOPRI LE NOSTRE ATTIVITA'



PISCINA COMUNALE "MOLINELLO" DI RHO

Via Trecate 52, Rho (MI)

☎ 0293901338

✉ rho@mgmsport.it

🌐 www.mgmsport.it

📷 Piscina_rho

📘 Piscina Molinello



PISCINA COMUNALE "MOLINELLO" DI RHO

Via Trecate 52, Rho (MI)

☎ 0293901338

✉ rho@mgmsport.it

🌐 www.mgmsport.it

📷 Piscina_rho

📘 Piscina Molinello



ACQUAFITNESS

ACQUA GYM *			ACQUA GAG *	
LUNEDI' - GIOVEDI'	MERCOLEDI'	MARTEDI' - VENERDI'	MERCOLEDI'	
15.10 - 15.50	20.15 - 20.55	9.20 - 10.00	19.20 - 20.00	
19.00 - 19.40		10.00 - 10.40	ACQUA TABATA*	
21.00 - 21.40			MERCOLEDI'	
			20.00 - 20.40	
WATER CIRCUIT *		HYDRO BIKE *		
LUNEDI' - GIOVEDI'	MARTEDI' - VENERDI'	LUNEDI' - GIOVEDI'	MERCOLEDI'	
12.45 - 13.25	19.00 - 19.40	19.40 - 20.20	19.30 - 20.10	
%	19.40 - 20.20	20.20 - 21.00		
	20.20 - 21.00			

ATTIVITA' SPECIALI IN ACQUA

GESTANTI	ANTALGICA
LUNEDI' - GIOVEDI'	MARTEDI' - VENERDI'
14.10 - 15.10	10.40 - 11.20
E' richiesto certificato ginecologico che riporti la dicitura "attività fisica in acqua"	Attività in acqua mirata a prevenire dolori a schiena, arti superiori e inferiori.

ATTIVITA' IN PALESTRA

PILATES *	
MERCOLEDI'	SABATO
20.45 - 21.30	9.00 - 9.45
POSTURAL *	
GIOVEDI'	
11.15 - 12.00	

www.crossfitrho.com

CrossFit Rho

Competitive Fitness

@crossfitrho

NUOTO MONOSETTIMANALE

BABY (3 mesi - 36 mesi)		POPY e RAGAZZI (3- 14 anni)		
MARTEDI'		MERCOLEDI'	SABATO	
3 - 18 mesi	18 - 36 mesi	16.40 - 17.20	8.50 - 9.30	15.30 - 16.10
10.30 - 11.00	10.00 - 10.30	17.20 - 18.00	9.30 - 10.10	16.10 - 16.50
MERCOLEDI'		18.00 - 18.40	10.10 - 10.50	16.50 - 17.30
3 - 18 mesi	18 - 36 mesi		10.50 - 11.30	17.30 - 18.10
10.00 - 10.30	10.30 - 11.00		11.30 - 12.10	
15.30 - 16.00	16.00 - 16.30		12.10 - 12.50	
SABATO		ADULTI (dai 15 anni)		
3 - 18 mesi	18 - 36 mesi	MERCOLEDI'	SABATO	
9.30 - 10.00	9.00 - 9.30	18.40 - 19.20	8.50 - 9.30	10.10 - 10.50
10.30 - 11.00	10.00 - 10.30	19.20 - 20.00	9.30 - 10.10	17.30 - 18.10
11.30 - 12.00	11.00 - 11.30			
13.00 - 13.30	12.00 - 12.30			
14.00 - 14.30	13.30 - 14.00			

NUOTO BISETTIMANALE (attività anche monosettimanale)

POPY e RAGAZZI (3- 14 anni)		PERFEZIONAMENTO ADULTI *	
LUNEDI' - GIOVEDI'	MARTEDI' - VENERDI'	LUNEDI' - GIOVEDI'	
16.20 - 17.00	16.10 - 16.50	19.40 - 20.40	
17.00 - 17.40	16.50 - 17.30	E' RICHIESTO CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO	
17.40 - 18.20	17.30 - 18.10		
18.20 - 19.00	18.10 - 18.50		
19.00 - 19.40	18.50 - 19.30		
ADULTI (dai 15 anni) *		OVER 60 *	
LUNEDI' - GIOVEDI'	MARTEDI' - VENERDI'	LUNEDI' - GIOVEDI'	
9.20 - 10.00	18.50 - 19.30	15.10 - 15.50	
15.10 - 15.50	19.30 - 20.10		
19.00 - 19.40			
19.40 - 20.20			
20.20 - 21.00			

*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.