

GYMNIC CLUB NUOTO

Indirizzo: Via delle Tagliate I 61 S.Donato Lucca email:info@piscinagymnic.it - SitoWeb: www.piscinagymnic.it

tel e num



0583 584800

Corsi NUOTO/ACQUAFIT/PALESTRA - giorni & orari Stagione 2025/26

| Lunedì | | | | Martedì | | | | Mercoledì | | | | Giovedì | | | | Venerdì | | | |
|--------|-----|------|----------|---------|-----------|------|----------|-----------|----|------|----------|---------|-----------|------|----------|---------|----|-----|----------|
| Ora | VG | VP | Palestra | Ora | VG | VP | Palestra | Ora | VG | VP | Palestra | Ora | VG | VP | Palestra | Ora | VG | VP | Palestra |
| | | | | 06:45 | | | YV | | | | | 06:45 | | | YV | | | | |
| | | | | 08:30 | Master ** | | YD | | | | | 08:30 | Master ** | | YD | | | | |
| | | | | 09:30 | | | G.Dolce | | | | | 09:30 | | | G.Dolce | | | | |
| 10:00 | AGS | | | 10:00 | CA | | | 10:00 | | AS | | 10:00 | AGS | | | 10:00 | CA | AS | |
| 11:00 | | AC | | 11:00 | AG | | | 11:00 | | BIKE | | 11:00 | | AC | | 11:00 | AG | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:15 | CA | BIKE | | 13:15 | AG | | | 13:15 | CA | AC | | 13:15 | AG | | | 13:15 | CA | AC | |
| 17:50 | | | SLY | | | | | 14:15 | CA | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | AC | | 14:15 | | AW | | 18:00 | | GAG | | 18:00 | | AW | | 18:30 | | | |
| 19:00 | CA | AB | YV | 19:00 | CA | BIKE | | 19:00 | CA | AW | YV | 19:00 | CA | BIKE | | 19:00 | CA | GAG | |
| | | | | 19:15 | | | YH | | | | | 19:45 | AFT | | | | | | |
| 20:00 | CA | AW | YP | 20:00 | AG | CAP | | 20:00 | CA | BIKE | YV | 20:00 | | CAP | | | | | |

NOTE: I corsi per adulti si intendo dai nati dal 2008 compreso e oltre

NEWS

REGOLAMENTO ABBONAMENTI

1. ESIBIRE LA TESSERA ABBONAMENTO ALLA RECEPTION

2. Per gli abb.ti MENSILI, BIMESTRALI e TRIMESTRALI è consentita una sospensione, PREVIO AVVISO

ed è necessario inoltre comunicare la data del rientro (ALMENO UN GIORNO PRIMA DEL RIENTRO)

Nel caso la sospensione si prolungasse oltre il mese è necessario comunicarlo e presentare certificato medico al rientro

Se NON SOSPESI la scadenza sarà automatica alla data prefissata all'iscrizione

Gli abbonamenti sospesi durante la chiusura estiva devono essere riattivati entro e **NON** oltre il 15 Settembre.

*** Per Abbonamento 8 Lezioni a PRENOTAZIONE LIBERA NON E' PREVISTA NESSUNA SOSPENSIONE**

La lezione deve essere prenotata il giorno stesso *(una volta prenotata non è possibile disdirla)*

La prenotazione deve essere fatta al numero whatsapp 0583 584800

3. Nei corsi dove è utilizzata la BIKE è obbligatorio indossare pantaloncini

LEGENDA CORSI PISCINA

CA (nuoto) ; **CAP** (nuoto principianti) ; **MASTER** (nuoto avanzato) ; **AFT** (acqua funcional traininig)

AG (acquagym) ; **AG Soft** ; **A Soft** ; **AC** (acquacircuit) ; **AW** (acquaerobica) ; **GAG** (gambe/addominali/glutei)

BIKE (hidrobike); **AB** acquabalance (trave di equilibrio)

LEGENDA PALESTRA

SLY (Y slow) ; **YV** (Y vinyasa) ; **YD** (Y Dinamico); G. **DOLCE** (ginnastica dolce) ; **YH** (Y hatha); **YP** (Y posturale)

La Direzione si riserva il diritto cambiare i giorni, orari e tariffe secondo le esigenze contingenti