

## Piscina

### Nuoto libero

Lunedì	8:00-16:15	17:45-20:45
Martedì	7:30-16:15	17:45-20:45
Mercoledì	8:00- 16:15	17:45-20:45
Giovedì	7:30-16:15	17:45-20:45
Venerdì	8:00-16:15	17:45-20:45
Sabato	7:30-12:00	

### Hydrobike

Lunedì		12:15	
Martedì	8:15	13:00	17:45
Mercoledì	9:00		
Giovedì	10:00	13:00	
Venerdì			17:45

### Acquagym

Lunedì	10:00	13:00	17:45	19:45
Martedì				18:30
Mercoledì	10:00	13:00	17:45	
Giovedì			17:45	19:45
Venerdì	9:00	10:00	13:00	18:30

### Corso Nuoto Adulti

Lunedì	9:00		
Martedì		10:00	17:45
Mercoledì		11:00	18:30
Giovedì	8:15	12:00	18:30
Venerdì		11:00	

### Corso Nuoto Bambini/Ragazzi

Lun-Mar-Merc-Gio-Ven		16:15	17:00
Sabato	9:00	9:45	10:30 11:15



# Quadrifogli

palestra | sauna | piscina

**Prenotazione obbligatoria per tutte le attività tramite il sito [www.quadrifogli.it](http://www.quadrifogli.it)**

## Palestra

### Total Body

Lunedì - Mercoledì	18:15
Martedì - Giovedì	11:00

### Ginnastica CorpoLibero

Giovedì	18:45
---------	-------

### Sala Attrezzi

Lun   Merc   Ven	8:00 - 20:45
Mart   Gio	7:30 - 20:45
Sabato	7:30 - 12:00

### Riabilitazione Motoria e Posturale

Un personal trainer ti seguirà in piscina o in palestra in modo personale

## Sauna

*Solo su prenotazione telefonica obbligatoria*

Martedì e Giovedì	17.00	20.30
(anche la mattina su prenotazione)		
Sabato	8.00	12.00

**ALTRE ATTIVITA':**  
Lezioni individuali  
Recupero Funzionale  
Osteopatia e Riabilitazione

**GENNAIO 2025**

**Gli orari delle attività potrebbero subire variazioni.**

**Tenere controllato il portale delle prenotazioni o chiedere in segreteria.**

DURATA del nuoto libero e dei corsi: 45'

Via Zadei 53 – Brescia  
Telefono 030 396165  
WhatsApp 350 0079151

