



Città di Legnano

PISCINA COMUNALE DI LEGNANO



Viale Gorizia, 28/A

Tel e Fax: 0331-59.55.53

sito web: www.amgasport.it

email: amgasportsegreteria@amga.it

FITNESS ACQUATICO

«Ho iniziato a praticare il fitness un po' per esorcizzare la paura del tempo che passa e un po' anche per dimostrare con i fatti che tutti i limiti che molte persone si pongono e, a volte, vorrebbero imporre anche agli altri, definendo qualcosa "impossibile", spesso non esistono.

Ho sempre pensato che SE VUOI, PUOI!»

Annalisa Ghirotti

Campionessa Top 3 - Mondiali WNB

| Lunedì | | |
|-----------|-------|----------------------|
| dalle | alle | Attività |
| 11.45 | 12.30 | Cardiotraining |
| 12.45 | 13.30 | Acquafitness |
| 19.20 | 20.05 | Multy Fitness |
| 20.05 | 20.50 | Multy Fitness |
| 20.50 | 21.35 | Idrobike |
| Martedì | | |
| dalle | alle | Attività |
| 9.15 | 10.00 | Multy Fitness |
| 10.00 | 10.45 | Multy Fitness |
| 13.15 | 14.00 | Multy Fitness |
| 20.00 | 20.45 | Dynamic Gym |
| Mercoledì | | |
| dalle | alle | Attività |
| 08.45 | 12.30 | Ginnastica Adattata |
| 12.45 | 13.30 | Idrobike |
| 13.45 | 14.30 | Dynamic Gym Teenager |
| 19.15 | 20.00 | Multy Fitness |
| 20.00 | 20.45 | Multy Fitness |

| Giovedì | | |
|---------|-------|---------------------|
| dalle | alle | Attività |
| 12.45 | 13.30 | Dynamic Gym |
| 13.30 | 14.15 | Acquafitness |
| 20.00 | 20.45 | Cardio Traning |
| 20.45 | 21.30 | Idrobike |
| Venerdì | | |
| dalle | alle | Attività |
| 09.15 | 10.00 | Multy Fitness |
| 10.00 | 10.45 | Multy Fitness |
| 10.00 | 12.15 | Ginnastica Adattata |
| 12.45 | 13.30 | Multy Fitness |
| 19.30 | 20.15 | Multy Fitness |
| 20.30 | 21.15 | Idrobike |
| Sabato | | |
| dalle | alle | Attività |
| 12.30 | 13.15 | Multy Fitness |

NUOTO LIBERO

"I gesti del nuoto sono i più simili al volo. Il mare dà alle braccia quello che l'aria offre alle ali; il nuotatore galleggia sugli abissi del fondo."

Erri De Luca

(giornalista, scrittore e poeta)

| Calendario dall'11 settembre al 31 maggio | | |
|---|------------------|-----------------------------------|
| | Orario mattutino | Orario pomeridiano |
| Lunedì | 09.00 - 14.30 | 18.30 - 21.00 |
| Martedì | 09.00 - 14.30 | 18.30 - 21.00 |
| Mercoledì | 07.00 - 14.30 | 18.30 - 21.00 |
| Giovedì | 09.00 - 14.30 | 18.30 - 21.00 |
| Venerdì | 07.00 - 14.30 | 19.15 - 20.30 solo vasca media |
| Sabato | 08.30 - 12.30 | 14.45 - 18.00 |
| domenica | 08.45 - 12.45 | |

PT3

CALENDARIO 2017-2018

1° ciclo

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | 9 – sett.    | 10 – sett.    |
| 11 – sett.    | 12 – sett.    | 13 – sett.    | 14 – sett.    | 15 – sett.    | 16 – sett.    | 17 – sett.    |
| 18 – sett.    | 19 – sett.    | 20 – sett.    | 21 – sett.    | 22 – sett.    | 23 – sett.    | 24 – sett.    |
| 25 – sett.    | 26 – sett.    | 27 – sett.    | 28 – sett.    | 29 – sett.    | 30 – sett.    | 1 – ott.    |
| 2 – ott.    | 3 – ott.    | 4 – ott.    | 5 – ott.    | 6 – ott.    | 7 – ott.    | 8 – ott.    |
| 9 – ott.    | 10 – ott.    | 11 – ott.    | 12 – ott.    | 13 – ott.    | 14 – ott.    | 15 – ott.    |
| 16 – ott.    | 17 – ott.    | 18 – ott.    | 19 – ott.    | 20 – ott.    | 21 – ott.    | 22 – ott.    |
| 23 – ott.    | 24 – ott.    | 25 – ott.    | 26 – ott.    | 27 – ott.    | 28 – ott.    | 29 – ott.    |
| 30 – ott.    | 31 – ott.    | 1 – nov. FESTIVITÀ | 2 – nov.    | 3 – nov.    | 4 – nov.    | 5 – nov.    |
| 6 – nov.    | 7 – nov.    | 8 – nov.    | 9 – nov.    | 10 – nov.    | 11 – nov.    | 12 – nov.    |
| 13 – nov.    | 14 – nov.    | 15 – nov.    | 16 – nov.    | 17 – nov.    | 18 – nov.    | 19 – nov.    |
| 20 – nov.    | 21 – nov.    | 22 – nov.    | 23 – nov.    | 24 – nov.    | 25 – nov.    | 26 – nov.    |
| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
| 27 – nov.    | 28 – nov.    | 29 – nov.    | 30 – nov.    | 1 – dic.    | 2 – dic.    | 3 – dic.    |
| 4 – dic.    | 5 – dic.    | 6 – dic.    | 7 – dic.    | 8 – dic. FESTIVITÀ | 9 – dic. CHIUS. | 10 – dic. CHIUS. |
| 11 – dic.    | 12 – dic.    | 13 – dic.    | 14 – dic.    | 15 – dic.    | 16 – dic.    | 17 – dic.    |
| 18 – dic.    | 19 – dic.    | 20 – dic.    | 21 – dic.    | 22 – dic.    | 23 – dic. FESTIVITÀ | 24 – dic. FESTIVITÀ |
| 8 – gen.    | 9 – gen.    | 10 – gen.    | 11 – gen.    | 12 – gen.    | 13 – gen.    | 14 – gen.    |
| 15 – gen.    | 16 – gen.    | 17 – gen.    | 18 – gen.    | 19 – gen.    | 20 – gen.    | 21 – gen.    |
| 22 – gen.    | 23 – gen.    | 24 – gen.    | 25 – gen.    | 26 – gen.    | 27 – gen.    | 28 – gen.    |

Legenda attività: fitness  consistica  nuoto libero Cosa farai oggi?

PT3

CALENDARIO 2017-2018

2° ciclo

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|------------------|------------------|-------------------|----------------|-------------------|-------------------|------------------|
| 29 – gen. ●●●● | 30 – gen. ●●●● | 31 – gen. ●●●● | 1 – feb. ●●●● | 2 – feb. ●●●● | 3 – feb. ●●●● | 4 – feb. ●●●● |
| 5 – feb. ●●●● | 6 – feb. ●●●● | 7 – feb. ●●●● | 8 – feb. ●●●● | 9 – feb. ●●●● | 10 – feb. ●●●● | 11 – feb. ●●●● |
| 12 – feb. ●●●● | 13 – feb. ●●●● | 14 – feb. ●●●● | 15 – feb. ●●●● | 16 – feb. ●●●● | 17 – feb. ●●●● | 18 – feb. ●●●● |
| 19 – feb. ●●●● | 20 – feb. ●●●● | 21 – feb. ●●●● | 22 – feb. ●●●● | 23 – feb. ●●●● | 24 – feb. ●●●● | 25 – feb. ●●●● |
| 26 – feb. ●●●● | 27 – feb. ●●●● | 28 – feb. ●●●● | 1 – mar. ●●●● | 2 – mar. ●●●● | 3 – mar. ●●●● | 4 – mar. ●●●● |
| 5 – mar. ●●●● | 6 – mar. ●●●● | 7 – mar. ●●●● | 8 – mar. ●●●● | 9 – mar. ●●●● | 10 – mar. ●●●● | 11 – mar. ●●●● |
| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
| 12 – mar. ●●●● | 13 – mar. ●●●● | 14 – mar. ●●●● | 15 – mar. ●●●● | 16 – mar. ●●●● | 17 – mar. ●●●● | 18 – mar. ●●●● |
| 19 – mar. ●●●● | 20 – mar. ●●●● | 21 – mar. ●●●● | 22 – mar. ●●●● | 23 – mar. ●●●● | 24 – mar. ●●●● | 25 – mar. ●●●● |
| 26 – mar. ●●●● | 27 – mar. ●●●● | 28 – mar. ●●●● | 29 – mar. ●●●● | 30 – mar. FESTIV. | 31 – mar. FESTIV. | 1 – apr. FESTIV. |
| 2 – apr. FESTIV. | 3 – apr. ●●●● | 4 – apr. ●●●● | 5 – apr. ●●●● | 6 – apr. ●●●● | 7 – apr. ●●●● | 8 – apr. ●●●● |
| 9 – apr. ●●●● | 10 – apr. ●●●● | 11 – apr. ●●●● | 12 – apr. ●●●● | 13 – apr. ●●●● | 14 – apr. ●●●● | 15 – apr. ●●●● |
| 16 – apr. ●●●● | 17 – apr. ●●●● | 18 – apr. ●●●● | 19 – apr. ●●●● | 20 – apr. ●●●● | 21 – apr. ●●●● | 22 – apr. ●●●● |
| 23 – apr. ●●●● | 24 – apr. ●●●● | 25 – apr. FESTIV. | 26 – apr. ●●●● | 27 – apr. ●●●● | 28 – apr. ●●●● | 29 – apr. ●●●● |
| 30 – apr. ●●●● | 1 – mag. FESTIV. | 2 – mag. ●●●● | 3 – mag. ●●●● | 4 – mag. ●●●● | 5 – mag. ●●●● | 6 – mag. ●●●● |
| 7 – mag. ●●●● | 8 – mag. ●●●● | 9 – mag. ●●●● | 10 – mag. ●●●● | 11 – mag. ●●●● | 12 – mag. ●●●● | 13 – mag. ●●●● |
| 14 – mag. ●●●● | 15 – mag. ●●●● | 16 – mag. ●●●● | 17 – mag. ●●●● | 18 – mag. ●●●● | 19 – mag. ●●●● | 20 – mag. ●●●● |
| 21 – mag. ●●●● | 22 – mag. ●●●● | 23 – mag. ●●●● | 24 – mag. ●●●● | 25 – mag. ●●●● | 26 – mag. ●●●● | 27 – mag. ●●●● |
| 28 – mag. ●●●● | 29 – mag. ●●●● | 30 – mag. ●●●● | 31 – mag. ●●●● | 1 – giu. ●●●● | 2 – giu. FESTIV. | 3 – giu. ●●●● |
| 4 – giu. ●●●● | 5 – giu. ●●●● | 6 – giu. ●●●● | 7 – giu. ●●●● | 8 – giu. ●●●● | 9 – giu. ●●●● | |

Legenda attività: fitness ● consistica ● nuoto libero ●Cosa farai oggi?

ATTIVITÀ CORSISTICA

«I grandi nuotatori basano sempre le loro motivazioni sul miglioramento del proprio tempo e non sul raggiungimento di quello degli avversari. E alla fine è così che funziona, perché una volta fatto il record non hai più nessuno da raggiungere.»

Bob Bowman

Allenatore di Michael Phelps

| Corso neonatale (4-9 mesi / 10-18 mesi / 19-29 mesi / 30-36 mesi / 37-42 mesi) | | | | |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Merc. | 09.00 – 09.40 | 09.40 – 10.20 | 10.20 – 11.00 | 11.00 – 11.40 |
| Sab. | 09.00 – 09.40 | 09.40 – 10.20 | 10.20 – 11.00 | 11.00 – 11.40 |

| Scuola nuoto adulti | |
|--|---------------|
| LIVELLO PRINCIPIANTE, INTERMEDIO E AVANZATO | |
| Lunedì e Giovedì | 09.00 - 09.45 |
| | 09.45 - 10.30 |
| | 10.30 - 11.15 |
| LIVELLO PRINCIPIANTE, INTERMEDIO E AVANZATO/EVOLUTO | |
| Martedì e Giovedì | 19.15 - 20.00 |
| | 20.00 - 20.45 |
| | 20.45 - 21.30 |
| LIVELLO PRINCIPIANTE, INTERMEDIO E AVANZATO/EVOLUTO | |
| Sabato | 14.45 - 15.30 |
| | 15.30 - 16.15 |

| Scuola nuoto ragazzi | |
|---|---------------|
| CORSI PRESCOLARI E SCOLARI | |
| da Lunedì a Venerdì | 16.15 - 17.00 |
| | 17.00 - 17.45 |
| | 17.45 - 18.30 |
| | 18.30 - 19.15 |
| Sabato | 14.00 – 14.45 |
| | 14.45 - 15.30 |
| | 15.30 - 16.15 |
| | 16.15 - 17.30 |
| | 17.00 - 17.45 |
| NOVITÀ: solo per il CORSO PRESCOLARE | |
| Domenica | 10.45 – 11.30 |
| | 11.30 – 12.15 |

PT3



AMGA Sport S.S.D. a R.L.