

CORSI DI NUOTO: per raggiungere la tecnica corretta nel rispetto dei tempi individuali di apprendimento. Per ogni età e per ogni livello.

TOPGYM E SUPERGYM: per svolgere una sana ed intensa attività fisica in acqua, in piccoli gruppi, con attenzione personalizzata.

BEBÈ e GIROTONDO: per accompagnare i più piccoli alla scoperta del mondo acqua, senza traumatismi o addestramenti, con un metodo basato sulla comunicazione affettiva che ci ha dato tante soddisfazioni insieme a quasi 3.000 piccoli.

PERSONAL TRAINER: una corretta guida per i propri obiettivi, in palestra e in acqua.

RIEDUCAZIONE IN ACQUA: la grande esperienza maturata ci consente di programmare attività individualizzate di recupero traumatico o funzionale, anche in collaborazione con il terapeuta della riabilitazione di fiducia, particolarmente efficaci nel raggiungimento degli obiettivi ed in tempi ridotti.

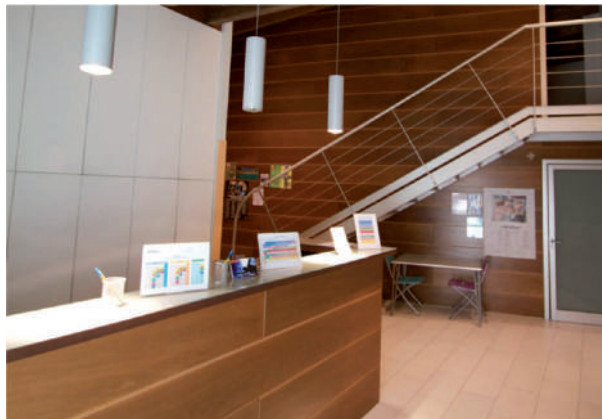
ZONA BENESSERE: per il relax degli adulti che frequentano IDEA BLU, gratuita e riservata, con idromassaggio, sauna e bagno turco, elegante ed accogliente.

SERVIZI ALLA PERSONA: visite mediche di idoneità alla pratica sportiva, consulenza nutrizionale, consulenza ostetrica.



IDEA BLU

nasce per chi vuole scegliere una piscina pulita e confortevole, con la guida di insegnanti molto competenti e preparati, per attività in acqua dedicate ad ogni età e ad ogni esigenza.



Ogni lezione dura sessanta minuti effettivi.
Accesso in vasca a piedi nudi senza ciabatte.
Temperature acqua e aria molto confortevoli.
Docce calde.
Asciugacapelli professionali senza gettoni.

Cabine a rotazione ed armadietti.

Parcheggio riservato.

IDEA blu
acqua fitness e relax

Via Solferino, 70 Pavia
0382.46.11.72

info.ideablu@gmail.com www.ideablu.com



IDEA blu
acqua fitness e relax



NUOTO LIBERO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8,00						
9,00						
10,00						
11,00						
12,00						
13,00						
14,00						
15,30						
16,30						
17,30						
18,30						
19,30			20,00			
20,30			21,00			
21,30	LAGUNA BLU			LAGUNA BLU		LAGUNA BLU

ACQUAFITNESS

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8,00						
9,00						
10,00			SOFT			
11,00	SOFT	GESTANTI		GESTANTI		
12,00	SUPER GYM VASCA GRANDE		SUPER GYM VASCA GRANDE		SUPER GYM VASCA GRANDE	
13,00						
14,00						DAG
15,30						
16,30						
17,30						
18,30		DAG		GESTANTI		
19,30						
20,30				DAG		

CORSI DI NUOTO ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8,00						
9,00						
10,00						
11,00						
12,00						
13,00						
14,30			ADULTI DDD			
15,30					ADULTI DDD	
16,30						
17,30						BAMBINI E ADULTI
18,30		BAMBINI E ADULTI			BAMBINI E ADULTI	
19,30			20,00			
20,30	SIRENA		SIRENA			



PALESTRA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9,00						
10,00						
11,00						
12,00	12,30			12,30		
13,00						
14,00						
15,00						
16,30						
17,30						
18,30						
19,30						
20,30						
21,30						



CORSI DI NUOTO BAMBINI, RAGAZZI E AGONISMO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8,00						
9,00						
10,00						BAMBINI
11,00						BAMBINI
12,00						
13,00						
14,00						RAGAZZI E AGONISMO
15,30	RAGAZZI	RAGAZZI		RAGAZZI		BAMBINI
16,30	BAMBINI	BAMBINI	BAMBINI	BAMBINI		BAMBINI
17,30	BAMBINI	BAMBINI	BAMBINI	BAMBINI		BAMBINI
18,30	RAGAZZI E AGONISMO	BAMBINI E ADULTI	RAGAZZI E AGONISMO	RAGAZZI E AGONISMO		BAMBINI E ADULTI



BEBÈ E GIROTONDO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8,00						BEBÈ
9,00						BEBÈ
10,00						BEBÈ
11,00						BEBÈ
12,00						
13,00						
14,00						
15,30						
16,30	BEBÈ	GIRO TONDO	BEBÈ	GIRO TONDO		BEBÈ
17,30	GIRO TONDO		GIRO TONDO		GIRO TONDO	GIRO TONDO

