

Stagione Sportiva 2024 / 2025	Corso annuale 02/09/2024- 15/06/2025		Corso estivo dal 16/06/2025
	Corso autunnale 02/09/2024- 02/02/2025	Corso primaverile 03/02/2024 - 15/06/2025	

## CHIUSURE PER FESTIVITA' (non conteggiate):

Venerdì 1 Novembre - Domenica 8 Dicembre  
da Lunedì 23 Dicembre a Lunedì 6 Gennaio compresi  
da Sabato 19 Aprile a Lunedì 21 Aprile compresi  
Venerdì 25 Aprile - Giovedì 1 Maggio  
Lunedì 2 Giugno



**PRENDI VISIONE DEL REGOLAMENTO  
IMPIANTO e REGOLAMENTO RECUPERI  
SUL NOSTRO SITO INTERNET**

## NOVITA':



**VIENI A SCOPRIRE IL NOSTRO  
NUOVO IMPIANTO A MARIANO  
COMENSE,  
Via Sant'Ambrogio 28**



**CORSI di GRUPPO:**  
- GM PILATES REFORMER  
- GM PILATES MATWORK  
- GINNASTICA POSTURALE

## Orari Segreteria:

**Lun. - Ven.: 9.00-19.00  
Sab.: 9.00-18.00**



**Seguici:  
Dinamica  
Acquaclub**

## COMUNICAZIONE INFORMATIVA RIVOLTA AI TESSERATI:



La Piscina del Benessere

# STAGIONE 2024 - 2025



**Via don Longoni 7 - Seregno (MB)**

**Tel. 0362-230819 - info@dinamicacquaclub.it**

**www.dinamicacquaclub.it**

Società Sportiva Dilettantistica  
DINAMICA ACQUAclub srl  
Sede legale: Via Don Longoni 7 - Seregno  
P.IVA e C.F.: 09424520964  
Cap. Sociale 10.000,00 i.v.

Affiliata ASI LOM-MB0358  
Reg. naz. CONI n. 269397  
Affiliata FIN LOM-194451  
Reg. naz. CONI n. 286655  
Iscritta CCIAA di Monza

	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
	BLU	AZZURRA	BLU	AZZURRA	BLU	AZZURRA	BLU	AZZURRA	BLU	AZZURRA	BLU	AZZURRA	BLU	AZZURRA
9.00			8,45 - 9,30 BABY COLLEGE G	9,00-9,45 H2ODINAMICA	8,45 - 9,30 BABY COLLEGE P	9,00-9,45 ACQUAFITNESS	9,00 - 9,45 ASILO I CUCCIOLI	9,00-9,45 ACQUAFITNESS	9,15-10,00 BABY 16-36	9,00-9,45 H2ODINAMICA	9,00-9,45 STELLINE 1 e 2	8,40-9,25 CONCH/TARTA	9,00-9,45 BABY 3-15	8,40-9,25 REC. NUOTO
	9,15-10,00 BABY 16-36	9,00-9,45 ACQUAFITNESS	9,30 - 10,15 BABY COLLEGE G	9,50-10,35 H2ODINAMICA	9,30 - 10,15 BABY COLLEGE P	9,50-10,35 ACQUAFITNESS		9,50-10,35 H2ODINAMICA		9,50-10,35 H2ODINAMICA	9,45-10,30 STELLINE 1 e 2	9,30-10,15 BABY 16-36	9,45-10,30 BABY 16-36	9,30-10,15 BABY 16-36
10.00	10,00-10,45 BABY 3-15	9,50-10,35 H2ODINAMICA	10,30-11,15 H2OBENESSERE	10,40-11,25 H2OBENESSERE	10,15-11,00 BABY 3-15	10,40-11,25 NUOTO SALUTE	10,50-11,35 H2OBENESSERE	10,40-11,25 H2OBENESSERE	10,00-10,45 BABY 3-15	9,50-10,35 H2ODINAMICA	10,30-11,15 STELLINE 1 e 2	10,15-11,00 BABY 3-15	10,30-11,15 BABY 16-36	10,15-11,00 BABY 3-15
11.00	10,45-11,30 BABY 16-36	10,40-11,25 NUOTO SALUTE	11,20-12,05 H2OBENESSERE	11,30 - 12,15 H2OBENESSERE	11,00-11,45 BABY 3-15	11,25-12,10 NUOTO SALUTE	11,40 - 12,25 H2OBENESSERE	11,30 - 12,15 H2OBENESSERE	10,45-11,30 BABY 16-36	10,40-11,25 H2OBENESSERE	11,15-12,00 STELLINE 1	11,00-11,45 BABY 16-36	11,15-12,00 BABY 3-15	11,00-11,45 BABY 16-36
		11,30-12,15 NUOTO SALUTE	12,10 - 12,55 H2OBENESSERE							11,30 - 12,15 H2OBENESSERE	12,00-12,45 STELLINE 1 e 2	11,45-12,30 BABY 16-36	12,00-12,45 FAMILY SPLASH	11,45-12,30 BABY 16-36
12.00				12,40-13,25 ACQUAFITNESS		12,15-13,00 ACQUAFITNESS	12,30-13,15 GESTANTI	12,40-13,25 ACQUAFITNESS				12,35-13,20 PESCIOLINO TARTARUGA		
	12,30-13,15 GESTANTI	12,40-13,25 ACQUAFITNESS									12,40-13,25 ACQUAFITNESS	12,50-13,35 ACQUAFITNESS	13,20-14,05 CONCHIGLIE	
13.00						13,05-13,50 ACQUAFITNESS					13,30-14,15 NUOTO SALUTE			
	13,30 - 14,15 ASILO CUCCIOLI	13,30-14,15 ACQUAFITNESS		13,30-14,15 NUOTO SALUTE		13,50 - 14,35 BABY COLLEGE Y					14,20-15,05 NUOTO SALUTE	13,45-14,30 STELLINE 1	14,05-14,50 PESCIOLINO TARTARUGA	FAMILY SPLASH: modalit� di recupero per stelline. 1 stellina + 1 genitore in acqua.
14.00				14,20-15,05 H2ODINAMICA		14,40-15,25 PESCIOLINO 1 TARTARUGA			14,20-15,05 H2ODINAMICA		14,20-15,05 NUOTO SALUTE	14,30-15,15 STELLINE 1 e 2		
	14,15 - 15,00 ASILO CUCCIOLI										15,00-15,45 BABY 3-15	15,15-16,00 STELLINE 1		
15.00			15,00-15,45 STELLINE 1		15,00-15,45 BABY 3-15	15,30-16,15 STELLINE 1 e 2				15,00-15,45 BABY 3-15	15,30-16,15 STELLINE 1 e 2	15,00-15,45 BABY 16-36		
		15,30-16,15 STELLINE 1 e 2	15,45-16,30 STELLINE 2		15,45-16,30 BABY 16-36	16,15-17,00 STELLINE 1 e 2			15,45-16,30 STELLINE 1	16,15-17,00 STELLINE 1 e 2	16,00-16,45 STELLINE 1 e 2	15,45-16,30 BABY 16-36		
16.00				16,15-17,00 STELLINE 1 e 2		16,15-17,00 STELLINE 1 e 2			16,30-17,15 STELLINE 1	16,15-17,00 STELLINE 1 e 2	16,15-17,00 STELLINE 1 e 2	16,30-17,15 BABY 16-36		
	16,30-17,15 BABY 16-36	16,15-17,00 STELLINE 1 e 2	16,30-17,15 STELLINE 1		16,30-17,15 BABY 16-36	17,00-17,45 STELLINE 1 e 2			17,05-17,50 CONCHIGLIA PESCIOLINO 1	17,05-17,50 CONCHIGLIA PESCIOLINO 1	16,45-17,30 STELLINE 1 e 2	17,15-18,00 BABY 16-36		
17.00				17,05-17,50 PESCIOLINO 1 TARTARUGA		17,15-18,00 BABY 16-36			17,15-18,00 STELLINE 2	17,05-17,50 CONCHIGLIA PESCIOLINO 1	17,15-18,00 STELLINE 1	17,15-18,00 BABY 3-15		
	17,15-18,00 BABY 16-36	17,50-18,35 PESCIOLINO 1 TARTARUGA	17,15-18,00 STELLINE 1	17,05-17,50 PESCIOLINO 1 TARTARUGA		17,15-18,00 BABY 16-36			17,50-18,35 PESCIOLINO 1 TARTARUGA	17,50-18,35 PESCIOLINO 1 TARTARUGA	17,30-18,15 STELLINE 1			
18.00				17,50-18,35 PESCIOLINO 1 TARTARUGA		18,00-18,45 BABY 16-36			18,00-18,45 STELLINE 1	17,50-18,35 PESCIOLINO 1 TARTARUGA	18,00-18,45 STELLINE 2	17,50-18,35 PESCIOLINO 1 TARTARUGA		
	18,00-18,45 BABY 16-36	18,00-18,45 STELLINE 2	18,00-18,45 STELLINE 2	18,00-18,45 PESCIOLINO 1 TARTARUGA		18,00-18,45 BABY 16-36			17,45-18,30 STELLINE 1 e 2	18,00-18,45 STELLINE 1				
19.00				18,40-19,25 ACQUAFITNESS		18,45-19,30 BABY 3-15			18,45-19,30 STELLINE 2	18,40-19,25 ACQUAFITNESS	18,45-19,30 BABY 16-36	18,40-19,25 ACQUAFITNESS		
	18,45-19,30 BABY 3-36	18,40-19,25 ACQUAFITNESS	18,45-19,30 STELLINE 1	18,40-19,25 ACQUAFITNESS		18,45-19,30 BABY 3-15			18,40-19,25 ACQUAFITNESS	18,40-19,25 ACQUAFITNESS				
20.00												LEGENDA		
	19,45-20,30 h2OBENESSERE	19,30-20,15 ACQUAFITNESS	19,45-20,30 H2ODINAMICA	19,30-20,15 ACQUAFITNESS	19,30-20,15 BABY 16-36	19,30-20,15 ACQUAFITNESS	19,45-20,30 h2OBENESSERE	19,30-20,15 HIDROBIKE	19,30-20,15 BABY 3-15	19,30-20,15 ACQUAFITNESS		GINNASTICA X IL FITNESS/ALLENAMENTO		
												SCUOLA NUOTO RAGAZZI		
												SCUOLA NUOTO BIMBI		
21.00												GINNASTICA X IL BENESSERE		
												ASILI		
		21,10-21,55 NUOTO SALUTE		21,10-21,55 HIDROBIKE				21,10-21,55 HIDROBIKE						