



BLUETIME



Un nuovo modo di vivere lo sport!



Piscina Bluetime - Via del Bosco 51 Guanzate



Ingresso Bluetime



031976677 - 3332709099



bluetimenuoto@gmail.com - bluetime.it

BLUETIME



Un nuovo modo di vivere lo sport!

REGALO DI COMPLEANNO



SCONTO
30€

**Iscriviti o rinnova la settimana
del tuo compleanno**

Per te uno **sconto di 30€** da utilizzare
su qualsiasi pacchetto fitness o nuoto libero



NUOTO LIBERO



FITNESS



BENESSERE

*Lo sport
è sempre
un bel regalo!*



BLUETIME



Un nuovo modo di vivere lo sport!

Prova
gratuita

La nostra vasca è diversa

Comfort, sicurezza e versatilità
per ogni attività in acqua.



Temperatura acqua:

30°C



Profondità:

1,30 m

Ideale per:



Corsi di nuoto
per bambini



Corsi di fitness
in acqua



Lezioni
private



Riabilitazione



Una vasca pensata per offrire il **massimo comfort** a bambini, adulti
e a chi cerca un ambiente ideale per allenamento e benessere.

Vieni a scoprire la differenza!

**PROVA
GRATUITA**

BLUETIME



Un nuovo modo di vivere lo sport!

*Piccoli
nuotatori,
grandi
avventure!*



SCUOLA NUOTO BIMBI



**Piccole classi
per un migliore
insegnamento**
(da 4 a 8 bimbi,
a seconda del livello)



Dai 2 ai 12 anni,
suddivise in 7 livelli
per garantire a ciascuno
il livello più adeguato



**In caso di assenza
è prevista 1 lezione
di recupero a bimestre,**
anche convertibile in 1 ingresso
fitness o nuoto libero
per i genitori

NOVITÀ



Family Pack

**ISCRIVI O RINNOVA IL TUO BIMBO AL CORSO DI SCUOLA NUOTO,
PER MAMMA E PAPÀ CONDIZIONI AGEVOLATE
SUI PACCHETTI FITNESS E NUOTO LIBERO**

10 INGRESSI FITNESS

~~99€~~

79€

10 INGRESSI NUOTO LIBERO

~~79€~~

69€

Sport, benessere e famiglia... insieme!



BLUETIME

Un nuovo modo di vivere lo sport!

Planning Scuola Nuoto Bambini 2026/2027



Lunedì - Venerdì

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
16.10 - 16.50	NUOTO 3	NUOTO 3	BABY 2	NUOTO 3	Mini
16.20 - 17.00	BABY 2	BABY 1	BABY 1	Mini	BABY 1
16.30 - 17.10	NUOTO 4	NUOTO 4	NUOTO 3	BABY 1	NUOTO 3
16.40 - 17.20	BABY 1	BABY 2	NUOTO 4	NUOTO 4	NUOTO 5
16.50 - 17.30	NUOTO 3	NUOTO 3	BABY 2	NUOTO 3	NUOTO 3
17.00 - 17.40	BABY 1	Mini	NUOTO 3	NUOTO 5	BABY 2
17.10 - 17.50	BABY 2	BABY 2	BABY 2	BABY 1	BABY 2
17.20 - 18.00	NUOTO 3	NUOTO 3	NUOTO 5	BABY 1	BABY 1
17.30 - 18.10	NUOTO 5	BABY 2	BABY 1	NUOTO 6	NUOTO 3
17.40 - 18.20	NUOTO 4	BABY 1	NUOTO 3	NUOTO 3	NUOTO 4
17.50 - 18.30	BABY 1	NUOTO 6	BABY 1	BABY 2	NUOTO 3
18.20 - 19.00	NUOTO 3	NUOTO 5	NUOTO 4	BABY 2	BABY 2
18.30 - 19.10		NUOTO 3	NUOTO 5	NUOTO 4	NUOTO 3
19.10 - 20.10	Preag				Preag

Sabato mattina

Orario	Corso
8.40 - 9.20	BABY 2
8.50 - 9.30	NUOTO 3
9.00 - 9.40	NUOTO 4
9.10 - 9.50	BABY 1
9.20 - 10.00	Mini
9.30 - 10.10	BABY 1
9.40 - 10.20	NUOTO 5
9.50 - 10.30	NUOTO 3
10.00 - 10.40	BABY 1
10.10 - 10.50	NUOTO 3
10.20 - 11.00	BABY 2
10.30 - 11.10	NUOTO 4
10.40 - 11.20	BABY 1
10.50 - 11.30	NUOTO 3
11.00 - 11.40	BABY 1
11.10 - 11.50	NUOTO 5
11.20 - 12.00	Mini
11.30 - 12.10	BABY 2
11.40 - 12.20	NUOTO 4
11.50 - 12.30	NUOTO 6
12.00 - 12.40	BABY 1
12.10 - 12.50	BABY 2
12.20 - 13.00	NUOTO 3

Sabato pomeriggio

Orario	Corso
14.00 - 14.40	NUOTO 3
14.40 - 15.20	BABY 2
15.20 - 16.00	NUOTO 4

Scuola Nuoto

(bimestre - 9 lezioni)

monosettimanale 159€

bisettimanale 259€

Preagonismo

(bimestre - 9 lezioni)

189€

Quota associativa
stagionale
(fino ad agosto 2027)

39€



Bluetime Nuoto SSD

Via del Bosco 51, Guanzate



031976677 - 3332709099



bluetimenuoto@gmail.com



Corsi in Acqua

• Benessere, movimento e divertimento in piscina •

1



Hydrobike

Allenamento in acqua su bicicletta stazionaria. Ideale per migliorare resistenza, circolazione e tonicità, con un lavoro intenso che coinvolge anche la parte alta del corpo.



Benefici: gambe più toniche, maggiore resistenza, allenamento cardio.



2



Acquagym

Attività completa in acqua che combina esercizi aerobici e tonificazione. Perfetta per chi desidera muoversi e migliorare il benessere generale in modo divertente.



Benefici: coordinazione, tono muscolare, consumo calorico.



3



Ginnastica Dolce

Lezione in acqua dal ritmo morbido e controllato, adatta a tutte le età. Favorisce mobilità articolare, postura e rilassamento, con movimenti semplici e sicuri.



Benefici: mobilità, equilibrio, benessere posturale.



4



Acquagag

Allenamento mirato per gambe, addominali e glutei svolto in acqua. Ottimo per rassodare e tonificare le principali zone del corpo sfruttando la resistenza naturale dell'acqua.



Benefici: tonificazione mirata, core attivo, gambe e glutei più forti.



Scegli il corso più adatto a te e vivi il benessere dell'acqua!

BLUETIME

*Aqua
Fitness
for a better you!*



Un nuovo modo di vivere lo sport!!

Fitness in Acqua - Stagione 2026/2027

🕒 Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
08:20 - 09:00		Acquagym	Gin. Dolce	Acquagym	
09:00 - 09:40	Hydrobike	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Hydrobike
09:40 - 10:20	Hydrobike	Gin. Dolce	Gin. Dolce	Neonatale	Gin. Dolce
10:20 - 11:00		Gin. Dolce			Gin. Dolce
11:20 - 12:00		Gestanti			
12:10 - 12:50	Acquagym	Hydrobike	AcquaGag	Acquagym	Hydrobike
12:50 - 13:30	Hydrobike			Hydrobike	AcquaGag
14:40 - 15:20	Acqua Rehab			Acqua Rehab	
15:20 - 16:00		Neonatale			
18:10 - 18:50	Hydrobike	Acquagym	AcquaGag	Hydrobike	AcquaGag
18:50 - 19:30	Hydrobike	AcquaGag	Acquagym	Hydrobike	Acquagym
19:30 - 20:10	Hydrobike	Acquagym	Hydrobike	AcquaGag	AcquaGag
20:10 - 20:50	AcquaGag	Hydrobike	Hydrobike	Acquagym	Hydrobike

Abbonamenti

**Fitness acqua +
Sala Terra**

1 ingresso **12€**

10 ingressi **99€**

**Quota associativa
stagionale**
(fino ad agosto 2027)

39€



Corsi Fitness a Terra

Benessere, movimento ed equilibrio nella sala corsi



Pilates

Disciplina focalizzata su postura, controllo, respirazione e rafforzamento del core. Ideale per migliorare elasticità, stabilità e consapevolezza corporea con movimenti precisi e controllati.



Benefici: postura migliore, addome forte, maggiore flessibilità.



Total Body

Allenamento completo che coinvolge tutto il corpo attraverso esercizi dinamici di tonificazione e resistenza. Perfetto per migliorare forma fisica, energia e coordinazione.



Benefici: tono muscolare, resistenza, consumo calorico.



Ginnastica Dolce a Terra

Lezione dal ritmo morbido e controllato, adatta a tutte le età. Aiuta a migliorare mobilità articolare, equilibrio, postura e benessere generale con esercizi semplici e sicuri.



Benefici: mobilità, equilibrio, rilassamento posturale.



Yoga

Attività che unisce movimento, respirazione e concentrazione. Ottima per ritrovare equilibrio, ridurre lo stress e migliorare flessibilità, forza e benessere mentale.



Benefici: relax, flessibilità, equilibrio mente-corpo.



Scegli il corso più adatto a te

BLUETIME

Prova gratuita!

Un nuovo modo di vivere lo sport!!

*Fitness
Benessere!
Energia!*

Sala Terra - Stagione 2026/2027

🕒 Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
08:30 - 09:20		Hatha Yoga			Hatha Yoga
09:20 - 10:10	Gin. Dolce	Pilates		Pilates	Yoga Fit
10:10 - 10:50	Gin. Dolce	Posturale	Gin. Dolce	Posturale	Restorative
11:00 - 11:50	Yoga Rehab	Hatha Yoga	Posturale	Hatha Yoga	
13:10 - 14:00	Vinyasa Yoga				
17:30 - 18:20	Hatha Yoga	Pilates	Pilates	Hatha Yoga	Pilates
18:20 - 19:10	Pilates	Total Body	Power Pilates	Total Body	Pilates
19:10 - 20:00	Pilates	Up & ABS	Pilates	Pilates	Total Body
20:00 - 20:40	Pilates	Pilates	Pilates		Danza Moderna



Sabato

9:20 - 10:10	Pilates
10:10 - 11:00	Pilates
11:00 - 11:50	Total Body

Abbonamenti

Sala Terra

+

Fitness Acqua

1 ingresso 12€

10 ingressi 99€



**Quota associativa
stagionale**
(fino ad agosto 2027)

39 €

**PROVA
GRATUITA**

BLUETIME



Un nuovo modo di vivere lo sport!

NUOTO LIBERO & LEZIONI PRIVATE

Il tuo spazio in acqua per allenarti, migliorare e stare bene



Nuoto Libero

Uno spazio dedicato a chi desidera nuotare in autonomia, mantenersi attivo e vivere il benessere dell'acqua in totale libertà.

Ideale per: allenamento, relax, benessere e movimento.



Lezioni private di nuoto

Percorsi personalizzati con istruttore dedicato, perfetti per imparare, perfezionare la tecnica o acquisire maggiore sicurezza in acqua.

Ideale per: principianti, perfezionamento tecnico e maggiore sicurezza.



Lezioni private di ginnastica funzionale in acqua

Percorsi individuali in acqua pensati per recupero funzionale, mobilità, coordinazione e benessere generale, con esercizi personalizzati e progressivi adattati alle esigenze della persona.

Ideale per: recupero funzionale, mobilità, postura e lavoro personalizzato.



**Adatto a
ogni livello**



**Allenamento
personalizzato
in acqua**

Scopri il corso o l'attività più adatta a te!

Ti aspettiamo in acqua



SPORT



BENESSERE



PERSONE



UN NUOVO MODO DI VIVERE LO SPORT

BLUETIME



Un nuovo modo di vivere lo sport!

Nuoto Libero & Lezioni Private

Stagione 2026/2027



Nuoto Libero

LA TUA LIBERTÀ IN ACQUA

Prova gratuita!

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Diurno	9.00 - 15.00	9.00 - 15.00	9.00 - 13.00	9.00 - 15.00	9.00 - 15.00	13.00 - 15.30
Serale	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	-



1 ingresso 9€
10 ingressi 79€



**Quota associativa
stagionale**
(fino ad agosto 2027)
39 €



Lezioni Private di Nuoto o Gin. Funzionale

Giorni e orari vanno concordati direttamente con la reception
e dipendono dalle disponibilità degli istruttori e della vasca



a persona
(max 2 partecipanti)
10 lezioni 289€
20 lezioni 529€



**Quota associativa
stagionale**
(fino ad agosto 2027)
39 €

SPORT WELLNESS FAMILY

Un nuovo modo di vivere lo sport!

BLUETIME



Un nuovo modo di vivere lo sport!

NUOTO ADULTI & TEENAGERS

Stagione 2026/2027

Prova gratuita!



Corsi dedicati ad adulti e teenagers, adatti sia a chi vuole iniziare sia a chi desidera migliorare tecnica, resistenza e sicurezza in acqua.



Lezioni organizzate per livello, con attenzione al benessere, alla qualità del movimento e alla confidenza in acqua.



Disponibili corsi di Nuoto Adulti, Nuoto Teenagers e Nuoto Terapeutico.

Planning Corsi di Nuoto Adulti e Teenagers - Stagione 2026/2027

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10.20 - 11.00	N. Adulti		N. Terapeutico		
11.20 - 12.00	N. Adulti			N. Terapeutico	N. Adulti
14.40 - 15.20		N. Adulti			
18.30 - 19.10	N. Adulti				
19.00 - 19.40		N. Teenagers	N. Adulti	N. Teenagers	
19.40 - 20.20		N. Adulti	N. Adulti	N. Teenagers	

Nuoto Adulti e Teenagers

(bimestre - 9 lezioni)

159€

Quota associativa stagionale

(fino ad agosto 2027)

39€