



SCUOLA NUOTO BAMBINI (3-12)

LUN/GIO MAR/VEN MER/SAB*

15:30-16:20
16:20-17:10
17:10-18:00
18:00-18:50



NUOTO NEONATALE

BAMBINI DAI 3 AI 36 MESI
CON GENITORE IN ACQUA


SABATO*
10:30-11:10
11:15-11:55
12:00-12:40



TMA

TERAPIA MULTISISTEMICA
IN ACQUA

GIORNI ED ORARI
DA CONCORDARE
CON I TERAPISTI



NUOTO PER GESTANTI

MAMME DAI 3 AI 9 MESI
DI GESTAZIONE IN TUTTI
I CORSI ED ORARI DELLA
SCUOLA NUOTO
ADULTI MATTINA



SCUOLA NUOTO ADULTI MATTINA

LUN/MER/VEN MAR/GIO/SAB*

08:30-09:20
09:30-10:20
10:30-11:20
11:30-12:20
12:30-13:20
13:30-14:20



NUOTO LIBERO

DAL LUN AL SAB* DALLE 08:30 ALLE 14:30
(SENZA ISTRUTTORE)



NUOTO LIBERO AD INGRESSI ADULTI

DAL LUN AL SAB* DALLE 08:30 ALLE 14:30
(SENZA ISTRUTTORE)



SCUOLA NUOTO ADULTI SERA

LUN/GIO MAR/VEN + TERZO GIORNO

18:50-19:40	MER
19:40-20:30	18:50-19:40
20:30-21:20	LUN/GIO
21:20-22:10	21:20-22:10
(ESCLUSO MAR/VEN)	SAB* NUOTO LIBERO
	08:30-14:30



NUOTO MASTER

TURNI ED ORARI DA CONCORDARE
CON ALLENATORE



AGONISMO

DAL LUN AL SAB*
14:30-18:50



ACQUA-GYM

LUN/GIO

09:30-10:15
18:00-18:45
18:50-19:35
19:40-20:25
20:30-21:15
21:20-22:05



HYDRO-BIKE

MAR/VER

13:30-14:15
18:50-19:35
19:40-20:25
20:30-21:15
21:20-22:05



SALA ATTREZZI E CARDIO FITNESS

DAL LUN AL VEN
08:30-22:30
SAB
08:30-20:00

SALA CORSI

FUNZIONALE, PILATES, ZUMBA, STEP, FIT BOXE, PUMP, YOGA, BALLI CARAIBICI
GIORNI ED ORARI COME DA PLANNING SETTIMANALE

*SAB POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI
PER LE PARTITE DI PALLANUOTO