

ACQUATICITÀ NEONATALE

dal 14/09 al 29/11

 40 minuti

MARTEDÌ 15:15 16:00

GIOVEDÌ 15:50

VENERDÌ 10:30

SABATO 8:50 9:30 10:10 10:50 11:30 13:50

DOMENICA 9:00 9:40 10:20 11:00

NUOTO ADULTI



dal 09/09 al 29/11



50 min

LUNEDÌ 08:50 10:35

MARTEDÌ 19:10 20:00

VENERDÌ 08:50 19:10 20:00

SABATO 18:00

GESTANTI

VEN 11:10

SAB 14:30

TEENAGER

MAR 18:25

NUOTO BAMBINI



dal 14/09 al 31/01



50 min

da **LUN** a **VEN** 16:40 17:30

SABATO 15:30 16:20 17:10

MAR e **GIO** anche 15:50

MER e **GIO** anche 18:20

NOVITÀ 2019: SMALL TEAM TRAINING

1 istruttore, 4 corsisti, 1 allenamento individualizzato

LUN 10:40 13:45

GIO 14:50

ACQUAFITNESS



dal 09/09 al 29/11



45 minuti

LUN	09:45	acquagym	MAR	09:00	acquagym
	13:00	acquagym		10:30	ginnastica idrica
	14:30	acquagym		09:00	acqua training
	18:25	acquagym	GIO	09:45	acquagym
	19:15	acqua training		13:00	acquagym
	20:05	acquabike		14:00	acquagym
	20:50	acquagym		19:15	acquagym
MER	13:00	acquabike		20:05	acquabike
	19:15	acquagym		20:50	acquagym
			VEN	13:10	acqua training
	20:05	acqua training		14:00	acquagym
			SAB	12:20	acquagym

NUOTO LIBERO

LUNEDÌ dalle 11:30 alle 13:00**MARTEDÌ** dalle 11:15 alle 14:00**MERCOLEDÌ** dalle 11:15 alle 13:00**GIOVEDÌ** dalle 11:15 alle 13:00**VENERDÌ** dalle 12:00 alle 13:00**SABATO** dalle 13:00 alle 15:00

IDROKINESITERAPIA



45 minuti

MARTEDÌ	09:45	GIOVEDÌ	10:30
	18:25	VENERDÌ	09:45 18:25



L'attivazione dei corsi è subordinata al raggiungimento del numero minimo d'iscritti. Per tutte le attività, ad eccezione del nuoto libero, è **obbligatorio il certificato medico** in corso di validità. **L'accesso al parcheggio interno è consentito** da LUN a SAB dalle 9:00 alle 14:30 e dalle 19:00 a chiusura. DOMENICA dalle 8:30 alle 10:30.