

CORSI DI NUOTO

CORSI DI NUOTO	LUNEDI' - GIOVEDI'	MARTEDI' - VENERDI'	MERCOLEDI' - SABATO
	ORE	ORE	ORE
TUTTI I BREVETTI	9		
"	10		
TUTTI I BREVETTI			16
TUTTI I BREVETTI	17	17	17
TUTTI I BREVETTI	18	18	18
TUTTI I BREVETTI	19	19	
TUTTI I BREVETTI	20		
TUTTI I BREVETTI	21		
NUOTO CORRETTIVO			17
ACQUATICIA' INFANTI		17	
CORSO NEONATALE	SABATO 11		
PALLANUOTO GRATIS	DA DEFINIRE		

ATTIVITA'	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
IN PISCINA						
ACQUAGYM		9			9	9
		10			10	
		14			14	
		19	19		19	
		20			20	
NUOTO LIBERO	9 - 17	9 - 17	9 - 22	9 - 17	9 - 17	9 - 19
NUOTO LIBERO	20 - 22	20 - 22	9 - 22	20 - 22	20 - 22	9 - 19
IDROKINESI	SU APPUNTAMENTO					
NUOTO TERAPEUTICO	SU APPUNTAMENTO					

I corsi per sommozzatori, bagnini, istruttori di nuoto si svolgeranno in giorni ed orari da definire

GRUPPO SPORTIVO

GRUPPO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
PROPAGANDA		16	15		16	15
AGONISTI	15 - 17	15 - 17	15 - 16	15 - 17	15 - 17	15 - 16
SINCRO	16		16	16		16

IN PALESTRA

SALA ATTREZZI	9 - 22	9 - 22	9 - 22	9 - 22	9 - 22	9 - 19
GINN. TONIFICANTE	9				9	
SENIOR GYM	10		10		10	
GINN. A CORPO LIBERO	11		11		11	
PILATES			9			
	17	20		20	17	
GINNASTICA CORRETTIVA	16			16	16	
CIRCUIT TRAINING				19		
TOTAL BODY	18		18		18	
GAG		18		18		
WALKING	19				19	
JUNIOR GYM		17				
FUNZIONALE			17			
TABATA			19			

N.B. PER RAGIONI ORGANIZZATIVE IL SEGUENTE PLANNING PUO' ESSERE SOGGETTO A VARIAZIONI SENZA PREAVVISO