

CORSI DI NUOTO

	INIZIO 3 OTTOBRE	INIZIO 1 OTTOBRE	INIZIO 2 OTTOBRE
CORSI DI NUOTO	LUNEDI' - GIOVEDI'	MARTEDI' - VENERDI'	MERCOLEDI' - SABATO
	ORE	ORE	ORE
TUTTI I BREVETTI		9	
"		10	
BREVETTI CM - 1 °- 2°	16	16	16
TUTTI I BREVETTI	17	17	17
TUTTI I BREVETTI	18	18	18
TUTTI I BREVETTI	19	19	
TUTTI I BREVETTI	20	20	
TUTTI I BREVETTI	21	21	
NUOTO CORRETTIVO		17	
NUOTO CORRETTIVO		19	
NUOTO CORRETTIVO		21	
ACQUATICIA' INFANTI		16	17
CORSO NEONATALE		10 (VENERDI)	
CORSO PER GESTANTI		DA DEFINIRE	
PALLANUOTO			

ATTIVITA' IN PISCINA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
ACQUACROSSFIT			19			15
ACQUAGYM	9			9		9 dal 5 ott
	10					
		15	14 dal 2 ott	14		
	19		19 dal 2 ott	19		
		20			20	
	21			21		
ACQUASTEP	14					
IDROBIKE				10		
	15			15		
	20		20 dal 2 ott	20		
NUOTO LIBERO	8,30 - 17	**07 - 17	8,30 - 22	8,30 - 17	**07 - 17	8,30 - 19
NUOTO LIBERO	20 - 22	20 - 22		20 - 22	20 - 22	
NUOTO TERAPEUTICO	SU APPUNTAMENTO					

GRUPPO SPORTIVO

GRUPPO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
PROPAGANDA	15	16		15	16	
AGONISTI	15-17	15-17	15-16	15-17	15-17	
MASTER	13.30-15	13.30-15		13.30-15		
MASTER	21		20.30	21		13.30-15
MASTER AQUATIKA	13.30-15		13.30-15		13.30-15	
SINCRO	16		16	16		16
TRIATHLON		15			15	12

IN PALESTRA

SALA ATTREZZI	8.30 - 22	7 - 22	8.30 - 22	8.30 - 22	7 - 22	8.30-19
FUNZIONALE/GAG	*13 dal 3 ott	*18	*17	*13 dal 3 ott		
PILATES	*19	*19	*18		*19	

** INIZIO NUOTO LIBERO ALLE ORE 07:00 DAL 01/10/24

* PRENOTA LA TUA LEZIONE SULLA NOSTRA APP

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