

CORSI DI NUOTO							INIZIO 4 - 5 - 7 OTTOBRE						
CORSI DI NUOTO		LUNEDI' - GIOVEDI'		MARTEDI' - VENERDI'			MERCOLEDI' - SABATO						
		ORE		ORE			ORE						
Tutti i brevetti				9									
"				10									
CM - 1		16		16			16						
Tutti i brevetti		17		17			17						
"		18		18			18						
"		19		19									
"		20		20									
"		21		21									
NUOTO CORRETTIVO				17			18						
				20									
ACQUATICIA' INFANTI				17			17						
CORSO NEONATALE/CORSO GESTANTI		GIORNO E ORARIO DA STABILIRE											
PALLANUOTO GRATIS		SABATO ORE 16											
ATTIVITA'		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO						
IN PISCINA													
DEEP WATER		9					9		9				
ACQUAGYM				10									
		10					10						
		14					14						
				* 20					* 20				
ACQUAGAG		19											
ACQUACIRCUIT				19									
ACQUAFUNCIONAL							19						
IDROSPINNING									10				
				14			14						
		20		20			20						
NUOTO LIBERO		8,30 - 19		* 7 - 18		8,30 - 22		8,30 - 19		* 7 - 18		8,30 - 19	
		20 - 22		20 - 22				20 - 22		20 - 22			
P.T./IDROKINESI/NUOTO TERAP.		SU APPUNTAMENTO											
I corsi per sommozzatori, bagnini, istruttori di nuoto si svolgeranno in giorni ed orari da definire													
GRUPPO SPORTIVO							inizio dal 16 Settembre						
GRUPPO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO							
PROPAGANDA	15-16	15-16		15-16	15-16								
AGONISTI	15 - 17	15-17	15 -16	15 - 17	15 - 17	15-16							
MASTER	21-22	21-22	20,30-21,30	21-22	21-22								
SINCRO	17-18		17-18	17-18		17-18							
IN PALESTRA													
ATTIVITA'	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO							
SALA ATTREZZI	8,30 -22	*7 -22	8,30 -22	8,30 -22	*7 -22	8,30 -19							
GINNASTICA DOLCE / PILATES	*10		9		*10								
GINNASTICA DOLCE/PILATES							17						
	20		20			20							
TOTAL BODY	18					18							
GAG/FIT BOX	19					19							
GINNASTICA CORRETTIVA	18		18		18		18						
N.B. PER RAGIONI ORGANIZZATIVE IL SEGUENTE PLANNING PUO' ESSERE SOGGETTO A VARIAZIONI SENZA PREAVVISO													
* inizio nuoto libero alle 07,00 e delle attività dal 1 OTTOBRE													