

CORSI DI NUOTO INIZIO 29-30 SETTEMBRE - 1 OTTOBRE

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	20	
TUTTI I BREVETTI	21		
NUOTO CORRETTIVO			17
ACQUATICITA' INFANTI			18
CORSO NEONATALE	Sabato ore 11		
PALLANUOTO GRATIS	Sabato ore 16		

ATTIVITA'	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
IN PISCINA						
ACQUAGYM		9			9	9
		10			10	
		14			14	
		19	19		19	
		20			20	
NUOTO LIBERO	9-22	9 - 17	9 - 22	9-22	9 - 17	9 - 19
NUOTO LIBERO	9-22	20 - 22	9 - 22	9-22	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 DAL 15 SETTEMBRE

GRUPPO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
PROPAGANDA		16	16		16	15
AGONISTI	15 - 17	15- 17	15-16	15 - 17	15 - 17	15-16
SINCRO	16		16	16		16
MASTER	20		20	20		

IN PALESTRA

SALA ATTREZZI	9 -22	9 -22	9 -22	9 -22	9 -22	9 -19
SENIOR GYM	*10		*10		*10	
FUNZIONALE						17
PILATES	9		9		9	
	20	17 e 19	17	17 e 20	17	
GINNASTICA CORRETTIVA		16		16	16	
TOTAL BODY	18		18		18	
GAG		18				
JUNIOR GYM				18		
TABATA	19			19		

* Data di inizio attività da definire

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