

CORSI DI NUOTO

	LUNEDI' 5 OTTOBRE	VENERDI' 2 OTTOBRE	SABATO 3 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		19	
NUOTO CORRETTIVO		20	
NUOTO CORRETTIVO		21	
ACQUATICIA' INFANTI	17	16	17
CORSO NEONATALE		VENERDI 10:30	SAB 10:30 - 11:30 - 12.30
CORSO PER GESTANTI		DA DEFINIRE	
PALLANUOTO			DA DEFINIRE

ATTIVITA' IN PISCINA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
ACQUACROSSFIT			*19			*15
ACQUAGYM	9			9		9
	10					
		*15	*14	*14		
	*19		*19	*19		
		*20			*20	
	21			21		
ACQUASTEP	*14					
IDROBIKE				*10		
	*15			*15		
	*20		*20	*20		
NUOTO LIBERO	8,30 - 17	07 - 17	8,30 - 18	8,30 - 17	07 - 17	8,30 - 18
NUOTO LIBERO	20 - 22	20 - 22	19 - 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	15
MASTER	13.30-15		13.30-15		13.30-15	
MASTER	21		20.30	21		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
POSTURALE-CORRETTIVA			*9		*9	
TABATA TRAINING		*17				
FUNZIONALE/GAG	*13	*18		*13		
FUNZIONALE/GAG	*19					
PUMP				*18		
PILATES	*18	*19		*19	*19	
TRAINER IN SALA				*19		

* PRENOTA LA TUA LEZIONE SULLA NOSTRA APP

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