



PLANNING ATTIVITA' MASSAFRA

ANNO SPORTIVO 2026- 2027

CORSI DI NUOTO							INIZIO 6-7-8 OTTOBRE						
	GIOVEDI' 8 OTTOBRE				MARTEDI' 6 OTTOBRE			MERCOLEDI' 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					19								
					20								
ACQUATICIA' INFANTI	17				17			17					
CORSO NEONATALE					VENERDI 10 E 11			16					
CORSO PER GESTANTI	DA DEFINIRE												
PALLANUOTO GRATIS	DA DEFINIRE												
ATTIVITA'	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'	GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO			
ATTIVITA' IN PISCINA							inizio dal 16 Settembre						
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 - 17		8,30 - 22		8,30 - 19		* 7 - 17		8,30 - 19		
	20 - 22		20 - 22				20 - 22		20 - 22				
P.T./IDROKINESI/NUOTO TERAP.	SU APPUNTAMENTO												
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			* 08,30-10		* 08,30-10				* 08,30-10				
MASTER	21-22		21-22		20 - 22		21-22						
SINCRO			17-18		19 - 20				17-18		16-17		
IN PALESTRA							inizio dal 16 Settembre						
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		
CARDIO TONE	17				17				17				
GINNASTICA DOLCE / PILATES			*9		9				*9				
											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													

* A PARTIRE DAL 5 OTTOBRE