

PROGRAMMA CORSI PISCINA SETTEMBRE - DICEMBRE 2023

**CORSI NUOTO
BABY**
(3 -6 anni)

PRINCIPIANTI / AVANZATI
durata corsi 40 minuti

Lunedì 16.30 principiante
17.15 avanzato

Mercoledì 16.30 avanzato

Venerdì 16.30 Pr / Av

Sabato 9.30 avanzato
10.15 principianti
11.00 avanzato

BABY AVANZATI devono galleggiare

RAGAZZI/E
(Dai 7 - 11 anni)
durata corsi 45 minuti

Martedì 16.15 1° / 2° Liv.

Mercoledì 15.00 1° / 2° Liv.
15.45 3° / 4° Liv.

Sabato 11.00 1° / 2° Liv.
11.45 3° / 4° Liv.

**Si raccomanda
la puntualità in tutti i corsi**

**CORSI NUOTO
ADULTI**
(dai 12 anni)

PRINCIPIANTI / AVANZATI
durata corsi 45 minuti

Lunedì 10.00 Pr
20.00 new stromg
Durata 1 ora

Martedì 10,00 Av.
18.30 Av.
19.15 Pr
20.00 Av

Mercoledì 10,15 Av

Giovedì 18.45 Av.
19.30 Av.
20.15 Av.

Venerdì 10.00 Av

Sabato 12.30 Av.

ORARI LIBERO NUOTO
LIBERO
(orario fruibile in vasca)

LUNEDI 8,00 - 21,30
MARTEDI 8,00 - 21,30
MERCOLEDI 8,00 - 21,30
GIOVEDI 8,00 - 21,30
VENERDI 8,00 - 21,30
SABATO 8,00 - 17,30
DOMENICA 9,00 - 12,00

(aperta dal 1° Ottobre al 31 Marzo)

ACQUA-FITNESS
durata corsi 45 minuti
inizio Settembre

Lunedì 9.15
13.00
15.15 acq soft
18.15
19.15

Martedì 9.15
12.45
15.15

Mercoledì 9.30
14.00
19.30

Giovedì 9.30
15.15 acq soft

Venerdì 9.15
13.00
19.30

Sabato 14.30

**SQUADRA
AGONISTICA**
VIGOR NUOTO

Martedì 17.00-18.30

Giovedì 16.45- 18,45

SQUADRA DINAMICA

(Non Agonistica)
1 ora allenamento

Mercoledì 17.15 1°/2° LIV
18.15 3°/4° LIV

Venerdì 17.15 1°/2° LIV
18.15 3°/4° LIV

Coordinatrice Responsabile
Raffaella Moioli cell.
3459203036

Per tutte le attività
(eccetto nuoto libero)
è obbligatorio il Certificato Medico.