

NUOTO 2010-2011

CORSO ACQUATICITA' 0/3 ANNI

SABATO mattina ore 10,15 - 11,45

CORSI PER BAMBINI

Dal LUNEDI' al VENERDI' dalle ore 17,00 alle ore 19,15

SABATO dalle ore 15,00 alle ore 17,15

ORARI CORSI ADULTI

TURNI: LUNEDI'/MERCOLEDI' - MARTEDI' / GIOVEDI'

LUNEDI'	ORE 10,15	corsie 3-4
	ORE 19,15	3
	ORE 20,00	4
MARTEDI'	ORE 13,15	3-4
	ORE 18,30	1
	ORE 19,15	3
	ORE 20,00	4
	ORE 20,45	2
MERCOLEDI'	ORE 10,15	3-4
	ORE 19,15	3
	ORE 20,00	4
GIOVEDI'	ORE 13,15	3-4
	ORE 19,15	3
	ORE 20,00	4
	ORE 20,45	2
VENERDI'	ORE 10,15	3-4
	ORE 18,30	1
SABATO	ORE 10,00	3

ACQUAFITNESS 2010/2011

Inizio LUNEDI' 4 OTTOBRE
Corso mensile 8 Lezioni (45 minuti)

LUNEDI'	ORE 10,15	Acqua Alta - ACQUAGYM DOLCE
	ORE 13,15	Acqua Altissima
	ORE 15,00	Acqua Alta - ACQUAGYM DOLCE
	ORE 19,15	Vasca Alta
	ORE 20,00	Vasca Piccola
	ORE 20,45	Vasca Alta
MARTEDI'	ORE 19,15	Vasca Piccola

MERCOLEDI'	ORE 20,00	Vasca Piccola
	ORE 20,45	Vasca Altissima
	ORE 09,30	Vasca Alta
	ORE 13,15	Vasca Altissima
	ORE 13,15	H ₂ O Circuit-Bike
	ORE 14,00	Vasca Alta
	ORE 19,15	Vasca Altissima
	ORE 20,00	Vasca Piccola
	ORE 20,45	Vasca Piccola
	ORE 20,45	Vasca Alta
GIOVEDI'	ORE 15,00	Acqua Alta - ACQUAGYM DOLCE
	ORE 19,15	Vasca Piccola
	ORE 20,00	Vasca Piccola
	ORE 20,45	Vasca Altissima
VENERDI'	ORE 09,30	Vasca Alta
	ORE 13,15	Vasca Altissima
	ORE 14,00	Vasca Alta
	ORE 19,15	Vasca Altissima
	ORE 20,00	Vasca Altissima

IDROBIKE

Corso mensile - occorrono scarpette e cuffia

LUNEDI'	ORE 13,15	
	ORE 14,00	
	ORE 20,45	
MARTEDI'	ORE 10,15	(IDRO-SOFT)
	ORE 15,00	(IDRO-SOFT)
MERCOLEDI'	ORE 20,45	
	ORE 13,15	H ₂ O Circuit-Bike
	ORE 14,00	
GIOVEDI'	ORE 19,15	
	ORE 20,45	
VENERDI'	ORE 10,15	(IDRO-SOFT)
	ORE 13,15	(IDRO-SOFT)
	ORE 19,15	
SABATO	ORE 20,00	
	ORE 11,30	

ACQUANTALGICA

Sabato Mattina dalle ore 11,45 alle ore 12,30

GINNASTICA FUNZIONALE IN ACQUA

Traumi sportivi, Ginnastica per anca, bacino, ginocchio, discopatie...