

# ACQUA CLASS

Scuola Nuoto e Nuoto Controllato

dal 08.06.2020 al 31.07.2020 e dal 31.08.2020 al 11.09.2020

AcquaFitness

dal 03.06.2020 al 31.07.2020

si ricorda che è possibile frequentare le attività solo con  
il **CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO** in regola

## SCUOLA NUOTO BAMBINI - RAGAZZI

Lunedì Giovedì	Martedì Venerdì	Mercoledì Sabato
		gli orari del sabato sono anticipati di 30 minuti
16.20-17.20	16.20-17.20	
16.40-17.40	16.40-17.40	15.50-16.50
17.10-18.10	17.10-18.10	16.20-17.20
17.30-18.30	17.30-18.30	
18.00-19.00	18.00-19.00	17.10-18.10
18.20-19.20	18.50-19.50	
		18.00-19.00

Mono settimanale Sabato	Mono settimanale Domenica
10.00-10.50	10.00-10.50
10.50-11.40	10.50-11.40
11.40-12.30	11.40-12.30

## SCUOLA NUOTO ADULTI

Lunedì Giovedì	Martedì Venerdì	Mercoledì Sabato
19.20-20.20	10.00-11.00	18.30-19.30 (mercoledì)
20.20-21.20	11.00-12.00	9.00-10.00 (sabato)
	13.30-14.30	
	18.30-19.30	Mono settimanale Mercoledì
	19.30-20.30	
		19.30-20.30

## ACQUAFITNESS

Lunedì Giovedì	Martedì Venerdì	Mercoledì
9.30-10.20 AcquaGym	9.00-9.50 AcquaSoft	14.00-14.50 TotalAcquaFitness
10.20-11.10 AcquaGym	11.20-12.10 AcquaSoft	17.30-18.20 AcquaGym
11.20-12.10 AcquaGym	14.00-14.50 HydroBike	18.20-19.10 AcquaGym
13.10-14.00 AcquaGym	14.00-14.50 HydroBike	19.10-20.00 Acqua Jump
14.00-14.50 AcquaGym	17.30-18.20 AcquaGym	20.00-20.50 Acqua Jump
17.30-18.20 AcquaGym	18.20-19.10 AcquaGym	<b>Sabato</b>
18.20-19.10 AcquaGym	19.10-20.00 TotalAcquaFitness	11.00-11.50 Watter Trekking
19.10-20.00 AcquaGym	20.00-20.50 HydroBike	11.50-12.40 Watter Trekking
20.00-20.50 AcquaGym		<b>Domenico</b>
		10.40 - 11.30 -- 11.30 - 12.10 AcquaFitness

## NUOTO CONTROLLATO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
06:30	06:30	06:30	06:30	06:30	09:00	09:00
16.00	16.00	16.00	16.00	16.00		
19:00	19:50	19:00	19:00	19:50		
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	19:30	19:30

Il **Nuoto Controllato** è riservato ad allievi di **età** minima di **16 anni**, che sappiano nuotare **almeno dorso e stile libero**. Durante il Nuoto Controllato è vietato effettuare tuffi o giochi pericolosi o che possano disturbare gli altri frequentatori. Non è consentito praticare esercizi ginnici. L'abbigliamento di vasca è composto da costume da nuoto, cuffia, ciabattine in gomma.

**TO LIVE** guarda avanti...

Le nostre piscine sono trattate con  
**RAGGI UV.**

**MENO CLORO, PIU' SALUTE.**