

ACQUA CLASS

Acqua Fitness

GIUGNO



LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
7:00				7:00				7:00				7:00	
8:00				8:00				8:00				8:00	
8:30				8:30	AcquaTraining			8:30				8:30	
9:00		Acquasoft		9:00	Daniela 8:30-9:20			9:00	Acquasoft			9:00	
9:30	RiderBand Circuit	Samantha 9:00-9:50		9:30	AcquaGym	AcquaGym		9:30	Samantha 9:00-09:50			9:30	
10:00	Samantha 9:30-10:20			10:00	Daniela 9:20-10:10	Samantha 9:30-10:20		10:00				10:00	
10:30	AcquaCircuit			10:30		AcquaGym		10:30				10:30	Acqua Fitness
11:00	Samantha 10:20-11:10	Acquasoft		11:00		Samantha 10:20-11:10		11:00		W.Trekking Circuit		11:00	10:40-11:30
11:30	AcquaCircuit	Samantha 11:20-12:10		11:30		AcquaCircuit		11:30	RiderBand Postural	Letterio 11:00-11:50		11:30	Acqua Fitness
12:00	Samantha 11:20-12:10			12:00		Samantha 11:20-12:10		12:00	Samantha 11:20-12:10	W.Trekking Circuit		12:00	11:30-12:20
12:30				12:30				12:30		Letterio 11:50-12:40		12:30	
13:00	Hydro Step	HydroBike		13:00	RiderBand Circuit	AcquaTraining		13:00	AcquaGym	AcquaCircuit		13:00	
13:30	Samantha 13:10-14:00	Letterio 13:10-14:00		13:30	Daniela 13:00-13:50	Samantha 13:10-14:00		13:30	Letterio 13:10-14:00	Letterio 12:40-13:30		13:30	
14:00	AcquaTraining	AcquaTraining		14:00	W.Trekking Circuit	RiderBand		14:00	HydroBike			14:00	
14:30	Samantha 14:00-14:50	Letterio 14:00-14:50		14:30	Daniela 13:50-14:40	Samantha 14:00-14:50		14:30	Letterio 14:00-14:50			14:30	
15:00				15:00				15:00				15:00	
15:30				15:30				15:30				15:30	
16:00				16:00				16:00				16:00	
16:30				16:30				16:30				16:30	
17:00				17:00				17:00				17:00	
17:30				17:30				17:30				17:30	
18:00				18:00				18:00				18:00	
18:30	AcquaTraining	AcquaGym		18:30	AcquaTraining	RiderBand Circuit		18:30	Acqua GAG			18:30	
19:00	Daniela 18:40-19:30	Alessia 18:40-19:30		19:00	Letterio 18:40-19:30	Daniela 18:40-19:30		19:00	Alessia 18:40-19:30			19:00	
19:30	AcquaTraining	AcquaCircuit		19:30	AcquaCircuit	HydroBike		19:30	W.Trekking Circuit			19:30	
20:00	Daniela 19:30-20:20	Alessia 19:30-20:20		20:00	Letterio 19:30-20:20	Daniela 19:30-20:20		20:00	Alessia 19:30-20:20			20:00	
20:30	AcquaTraining	AcquaJump Circuit		20:30	HydroBike	AcquaTraining		20:30	Acqua GAG			20:30	
21:00	Daniela 20:20-21:10	Alessia 20:20-21:10		21:00	Melania 20:20-21:10	Daniela 20:20-21.10		21:00	Alessia 20:20-21:10			21:00	
21:30				21:30				21:30				21:30	
22:00				22:00				22:00				22:00	
22:30				22:30				22:30				22:30	
23:00				23:00				23:00				23:00	

LE LEZIONI DI
ACQUAFITNESS
 SONO RISERVATE
 AI PACCHETTI
 INGRESSI E AGLI
 ABBONAMENTI
 DA 6 O 12 MESI

NOVITA' IMPORTANTE! Le nostre Piscine sono trattate con Raggi UV. Meno Cloro ... più Salute!

COD. DD001 - La direzione si riserva la facoltà di modificare gli orari, la programmazione delle lezioni e quella degli istruttori. Lo Staff si raccomanda di rispettare l'orario d'inizio e fine delle lezioni. Non è consentito l'ingresso nella Vasca 10 minuti dopo l'inizio della lezione. L'abbigliamento di vasca è composto da costume da nuoto, cuffia, ciabattine in gomma. Si ricorda che è possibile frequentare le attività solo con il CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO in regola.



LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA			
6:30				6:30				6:30					6:30		
7:00				7:00				7:00					7:00		
8:00				8:00				8:00					8:00		
8:30				8:30				8:30					8:30		
9:00				9:00				9:00					9:00		
9:30				9:30				9:30					9:30		
10:00				10:00				10:00					10:00		
10:30				10:30				10:30					10:30		
11:00	6:30-16:00	6:30-16:00		11:00	6:30-16:00	6:30-16:00		11:00	6:30-16:00				11:00		
11:30				11:30				11:30					11:30		
12:00				12:00				12:00					12:00		
12:30				12:30				12:30					12:30		
13:00				13:00				13:00					13:00		
13:30				13:30				13:30					13:30		
14:00				14:00				14:00		9:00-19:30	9:00-19:30		14:00		
14:30				14:30				14:30					14:30		
15:00				15:00				15:00					15:00		
15:30				15:30				15:30					15:30		
16:00				16:00				16:00					16:00		
16:30				16:30				16:30					16:30		
17:00				17:00				17:00					17:00		
17:30				17:30				17:30					17:30		
18:00				18:00				18:00					18:00		
18:30				18:30				18:30					18:30		
19:00				19:00				19:00					19:00		
19:30				19:30				19:30					19:30		
20:00	19:00-22:30			20:00	19:00-22:30	19:00-22:30		20:00					20:00		
20:30		19:50-22:30		20:30				20:30					20:30		
21:00				21:00				21:00					21:00		
21:30				21:30				21:30					21:30		
22:00				22:00				22:00					22:00		
22:30				22:30				22:30					22:30		
23:00				23:00				23:00					23:00		

IL NUOTO
 CONTROLLATO E'
 RISERVATO AI
 PACCHETTI
 INGRESSI E AGLI
 ABBONAMENTI

COD. DD003 - L'ATTIVITA' E' POSSIBILE SOLO TRAMITE PRENOTAZIONE SU APP TO LIVE PER SEDUTE DI 1H; 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. Il seguente PIANO VASCA è puramente indicativo, il numero di corsie messo a disposizione per il Nuoto Controllato potrebbe variare per momentanee esigenze organizzative. Si ricorda che è possibile frequentare le attività solo con il CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO in regola.



ACQUA CLASS

dal 13.06.2022 al 31.07.2022 Scuola Nuoto Bambini
 dal 1.09.2022 al 31.07.2022 Scuola Nuoto Adulti
 13.06.2022 al 11.09.2022 Nuoto Controllato/Summer Village

Via Aristide Leonori, 8

Tel. 06 5415467

dal www.tolivesport.it

acqua@tolivesport.it

SCUOLA NUOTO BAMBINI - RAGAZZI

Lun - Mar - Gio - Ven

16:40-17:30

17:30-18:20

SCUOLA NUOTO ADULTI

Lunedì/Giovedì	Martedì/Venerdì	Mercoledì/Sabato
19.20-20.20	10.00-11.00	18.30-19.30 (mercoledì) 9.00-10.00 (sabato)
20.20-21.20	11.00-12.00	
	13.30-14.30	Mono settimanale Mercoledì
	18.30-19.30	
	19.30-20.30	
	20.30-21.30	
		13.10-14.10
		19.30-20.30

NUOTO CONTROLLATO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
6.30-9.00 Nuoto Controllato					9.00-19.30	
9.00-19.00 Nuoto Controllato Summer Village					Nuoto Controllato Summer Village	
19.00-22.30 Nuoto Controllato						

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

COD. DD003 - L'attività di Nuoto Controllato è possibile solo tramite prenotazione su App TO LIVE ed è riservata a pacchetti INGRESSI ed ABBONAMENTI per iscritti dai 16 anni, che sappiano nuotare almeno dorso e stile libero. In piscina è vietato effettuare tuffi o giochi pericolosi o che possano disturbare gli altri frequentatori. E' vietato nuotare con orologi, orecchini a cerchi grandi. Non è consentito praticare esercizi ginnici. L'abbigliamento di vasca è composto di costume da nuoto, contenitivo per bambini fino a 3 anni o che ancora necessitano, cuffia (per tutti), ciabattine in gomma.