

# ACQUA CLASS

## Acqua Fitness

### 1- 5 AGOSTO



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				8:30				8:30	
9:00				9:00				9:00				9:00	
9:30	<b>AcquaCircuit</b>			9:30				9:30				9:30	
10:00	Samantha 9:30-10:20			10:00	<b>AcquaGym</b>			10:00	<b>AcquaGym</b>			10:00	
10:30	<b>AcquaCircuit</b>			10:30	Daniela 10:00-10:50		<b>AcquaGym</b>	10:30	Daniela 10:00-10:50			10:30	
11:00	Samantha 10:20-11:10			11:00			Daniela 10:20-11:10	11:00				11:00	
11:30		<b>Acqua Gym</b>		11:30			<b>AcquaGym</b>	11:30				11:30	
12:00		Daniela 11:20-12:10		12:00			Daniela 11:20-12:10	12:00				12:00	
12:30				12:30				12:30				12:30	
13:00	<b>Acqua Gym</b>			13:00				13:00	<b>HydroBike</b>			13:00	
13:30	Daniela 13:10-14:00			13:30	<b>AcquaCircuit</b>			13:30	Melania 13:10-14:00			13:30	
14:00	<b>AcquaTraining</b>	<b>HydroBike</b>		14:00	Daniela 13:30-14:20		<b>Acqua Gym</b>	14:00				14:00	
14:30	Daniela 14:00-14:50	Melania 14:00-14:50		14:30			Daniela 14:00-14:50	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	<b>AcquaTraining</b>	<b>AcquaGym</b>		18:30	<b>AcquaTraining</b>		<b>AcquaCircuit</b>	18:30	<b>AcquaGym</b>			18:30	
19:00	Daniela 18:40-19:30	Letterio 18:40-19:30		19:00	Letterio 18:40-19:30		Daniela 18:40-19:30	19:00	Daniela 18:40-19:30			19:00	
19:30	<b>AcquaTraining</b>	<b>HydroBike</b>		19:30	<b>AcquaCircuit</b>		<b>W.Trekking Circuit</b>	19:30	<b>AcquaGym</b>			19:30	
20:00	Daniela 19:30-20:20	Letterio 19:30-20:20		20:00	Letterio 19:30-20:20		Daniela 19.30-20.20	20:00	Daniela 19:30-20:20			20:00	
20:30				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	

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	19:50-22:30						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](http://www.tolivesport.it)

[acqua@tolivesport.it](mailto: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.