

# ACQUA CLASS

## Acqua Fitness

### SETTEMBRE



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		<b>Acquasoft</b>		9:00				9:00	<b>Acquasoft</b>			9:00	
9:30	<b>AcquaGym</b>	Samantha 9:00-9:50		9:30	<b>AcquaGym</b>	<b>AcquaCircuit</b>		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	<b>AcquaCircuit</b>			10:30		<b>AcquaCircuit</b>		10:30				10:30	<b>Acqua Fitness</b>
11:00	Samantha 10:20-11:10	<b>Acquasoft</b>		11:00		Samantha 10:20-11:10		11:00		<b>Water Trekking</b>		11:00	10:40-11:30
11:30	<b>AcquaGym</b>	Samantha 11:20-12:10		11:30		<b>AcquaGym</b>		11:30	<b>AcquaCircuit</b>	Letterio 11:00-11:50		11:30	<b>Acqua Fitness</b>
12:00	Samantha 11:20-12:10			12:00		Samantha 11:20-12:10		12:00	Samantha 11:20-12:10	<b>Water Trekking</b>		12:00	11:30-12:20
12:30				12:30				12:30		Letterio 11:50-12:40		12:30	
13:00	<b>AcquaTraining</b>	<b>HydroBike</b>		13:00	<b>AcquaCircuit</b>	<b>HydroStep</b>		13:00	<b>AcquaGym</b>	<b>AcquaGym</b>		13:00	
13:30	Samantha 13:10-14:00	Letterio 13:10-14:00		13:30	Daniela 13:10-14:00	Samantha 13:10-14:00		13:30	Letterio 13:10-14:00	Letterio 12:40-13:30		13:30	
14:00	<b>AcquaTraining</b>	<b>AcquaGym</b>		14:00	<b>AcquaJump Circuit</b>	<b>HydroStep</b>		14:00	<b>HydroBike</b>			14:00	
14:30	Samantha 14:00-14:50	Letterio 14:00-14:50		14:30	Daniela 14:00-14:50	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	<b>Acqua GAG</b>	<b>AcquaGym</b>		18:30	<b>AcquaGym</b>	<b>Interval Training</b>		18:30	<b>AcquaGym</b>			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	<b>Acqua GAG</b>	<b>Water Trekking</b>		19:30	<b>AcquaCircuit</b>	<b>ABS &amp; more</b>		19:30	<b>HydroBike</b>			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	<b>AcquaTraining</b>	<b>AcquaJump Circuit</b>		20:30	<b>AcquaGym</b>	<b>ABS &amp; more</b>		20:30	<b>AcquaGym</b>			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**  
 Scuola Nuoto Bambini e Nuoto Controllato  
 dal 12.09.2022 al 11.06.2023  
 Scuola Nuoto Adulti  
 dal 01.09.2022 al 31.07.2023



iscritta all'albo delle SNF dal 2007

## SCUOLA NUOTO BAMBINI - RAGAZZI

Lunedì Giovedì	Martedì Venerdì	Mercoledì Sabato
15.50-16.50	15.50-16.50	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	16.40-17.40
18.00-19.00	18.00-19.00	17.10-18.10
18.20-19.20	18.50-19.50	17.30-18.30
		18.00-19.00

Mono settimanale Sabato	Mono settimanale Domenica
10.00-10.50	10.30-11.20
10.50-11.40	11.20-12.10
11.40-12.30	12.10-13.00

## 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	<b>Mono settimanale Mercoledì</b>
	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
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	19:30	19:30
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30		

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.**

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

Via Aristide Leonori, 8 Tel. **06 5415467**  
[www.tolivesport.it](http://www.tolivesport.it) [acqua@tolivesport.it](mailto:acqua@tolivesport.it)