

ACQUA CLASS

Acqua Fitness

OTTOBRE



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		Acquasoft		9:00				9:00	Acquasoft			9:00	
9:30	AcquaGym	Samantha 9:00-9:50		9:30	AcquaGym		AcquaCircuit	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			AcquaCircuit	10:30				10:30	Acqua Fitness
11:00	Samantha 10:20-11:10	Acquasoft		11:00			Samantha 10:20-11:10	11:00		Water Trekking		10:40-11:30	
11:30	AcquaGym	Samantha 11:20-12:10		11:30			AcquaGym	11:30	AcquaCircuit	Alessia 11:00-11:50		Acqua Fitness	
12:00	Samantha 11:20-12:10			12:00			Samantha 11:20-12:10	12:00	Samantha 11:20-12:10	Water Trekking		11:30-12:20	
12:30				12:30				12:30		Alessia 11:50-12:40			
13:00	HydroStep	ABS & more		13:00	AcquaJump Circuit		Small Equipment	13:00	HydroBike	AcquaGym			
13:30	Samantha 13:10-14:00	Daniela 13:10-14:00		13:30	Daniela 13:10-14:00		Samantha 13:10-14:00	13:30	Daniela 13:10-14:00	Alessia 12:40-13:30			
14:00	HydroStep	ABS & more		14:00	Water Trekking		Small Equipment	14:00	HydroBike				
14:30	Samantha 14:00-14:50	Daniela 14:00-14:50		14:30	Daniela 14:00-14:50		Samantha 14:00-14:50	14:30	Daniela 14:00-14:50				
15:00				15:00				15:00					
j				15:30				15:30					
16:00				16:00				16:00					
16:30				16:30				16:30					
17:00				17:00				17:00					
17:30				17:30				17:30					
18:00				18:00				18:00					
18:30	ABS & more	Acqua GAG		18:30	AcquaGym		AcquaCircuit	18:30	AcquaGym				
19:00	Daniela 18:40-19:30	Alessia 18:40-19:30		19:00	Alessia 18:40-19:30		Daniela 18:40-19:30	19:00	Alessia 18:40-19:30				
19:30	AcquaTraining	HydroBike		19:30	AcquaCombat		AcquaCircuit	19:30	HydroBike				
20:00	Daniela 19:30-20:20	Alessia 19:30-20:20		20:00	Alessia 19:30-20:20		Daniela 19.30-20.20	20:00	Alessia 19:30-20:20				
20:30	AcquaTraining	Water Trekking		20:30	AcquaGym		AcquaTraining	20:30	AcquaJump Circuit				
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				
21:30				21:30				21:30					
22:00				22:00				22:00					
22:30				22:30				22:30					
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	19:50-22:30						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	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
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 acqua@tolivesport.it