

ACQUA CLASS

Acqua Fitness

Febbraio



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	AcquaGym			10:30		AcquaCircuit		10:30				10:30	
11:00	Samantha 10:20-11:10	Acquasoft		11:00		Samantha 10:20-11:10		11:00		Water Trekking		Acqua Fitness	10:40-11:30
11:30	Acqua GAB	Samantha 11:20-12:10		11:30		AcquaGym		11:30	AcquaCircuit	Alessia 11:00-11:50		Acqua Fitness	11:30-12:20
12:00	Samantha 11:20-12:10			12:00		Samantha 11:20-12:10		12:00	Samantha 11:20-12:10	Water Trekking			
12:30				12:30				12:30		Alessia 11:50-12:40			
13:00	Interval Training	Water Trekking		13:00	HydroBike	Step		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	Interval Training	Acqua GAG		14:00	Jump Circuit	Step		14:00	Acqua Training				
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					
15:30				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	Acqua Training	Acqua GAG		18:30	Acqua Kombat	Step & Jump		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	Acqua Training	HydroBike		19:30	Bike kombat	Step & Jump		19:30	Water Trekking				
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	Acqua Training	HydroBike		20:30	HydroBike	Core & More		20:30	AcquaCircuit				
21:00	Daniela 20:20-21:10	Alessia 20:20-21:10		21:00	Maddalena 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	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
 Scuola Nuoto Bambini e Nuoto Controllato
 dal 18.09.2023 al 09.06.2024
 Scuola Nuoto Adulti
 dal 04.09.2023 al 31.07.2024



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