

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 | | | | 8:30 | | | | 8:30 | |
| 9:00 | | Acquasoft | | 9:00 | | | | 9:00 | Acquasoft | | | 9:00 | |
| 9:30 | Wall Workout | Samantha 9:00-9:50 | | 9:30 | AcquaGym | | Acqua Gym Plus | 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 | Wall Workout | | | 10:30 | | | Acqua Gym Plus | 10:30 | | | | 10:30 | Acqua Fitness |
| 11:00 | Samantha 10:20-11:10 | | | 11:00 | | | Samantha 10:20-11:10 | 11:00 | | | | 11:00 | 10:40-11:30 |
| 11:30 | Wall Workout | AcquaGym B. I. | | 11:30 | | | AcquaGym B. I. | 11:30 | Circuit Training | | Water Trekking | 11:30 | Acqua Fitness |
| 12:00 | Samantha 11:20-12:10 | Samantha 11:20-12:10 | | 12:00 | | | Samantha 11:20-12:10 | 12:00 | Samantha 11:20-12:10 | | Water Trekking | 12:00 | 11:30-12:20 |
| 12:30 | | | | 12:30 | | | | 12:30 | | | Alessia 11:50-12:40 | 12:30 | |
| 13:00 | Acqua Gym Plus | Water Trekking | | 13:00 | AcquaJump Circuit | | Circuit Training | 13:00 | HydroBike | | AcquaGym | 13:00 | |
| 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 | 13:30 | |
| 14:00 | Acqua Gym Plus | Acqua GAG | | 14:00 | HydroBike | | Circuit Training | 14:00 | Acqua Training | | | 14:00 | |
| 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 | | | 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 | Acqua Training | HydroBike | | 18:30 | Acqua Kombat | | Acqua GAG | 18:30 | AcquaGym | | | 18:30 | |
| 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 | | | 19:00 | |
| 19:30 | Acqua Training | Acqua GAG | | 19:30 | Bike kombat | | AcquaJump Circuit | 19:30 | Water Trekking | | | 19:30 | |
| 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 | | | 20:00 | |
| 20:30 | XXIII | Acqua Kombat | | 20:30 | HydroBike | | XXIII | 20:30 | Acqua GAG | | | 20:30 | |
| 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 | | | 21:00 | |
| 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
 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