

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	
11:00	Samantha 10:20-11:10			11:00			Samantha 10:20-11:10	11:00			Acqua Fitness	10:40-11:30	11:00
11:30	Wall Workout	AcquaGym B. I.		11:30			AcquaGym B. I.	11:30	Circuit Training		Water Trekking	Acqua Fitness	11:30
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	11:30-12:20	12:00
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.



ACQUA CLASS

Nuoto Controllato



Via Aristide Leonori, 8
Tel. 06 5415467
www.tolivesport.it
info@tolivesport.it

10.06.2024 - 15.09.2024

	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			11:00		11:00		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		14:00
14:30	6:30 - 22:30	6:30 - 22:30	14:30	6:30 - 22:30	14:30	9:00 - 19:30	9:00 - 19:30
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			18:30		18:30		
19:00			19:00		19:00		
19:30			19:30		19:30		
20:00			20:00		20:00		
20:30			20:30		20:30		
21:00			21:00		21:00		
21:30			21:30		21:30		
22:00			22:00		22:00		
22:30			22:30		22:30		
23:00			23:00		23:00		

IL NUOTO
 CONTROLLATO È
 RISERVATO AI
 PACCHETTI
 INGRESSI E AGLI
 ABBONAMENTI

NOVITA' IMPORTANTE! Le nostre Piscine sono trattate con Raggi UV. Meno Cloro ... più Salute!

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 10.06.2024 al 26.07.2024 Scuola Nuoto Bambini
 dal 1.09.2023 al 31.07.2024 Scuola Nuoto Adulti
 dal 10.06.2024 al 15.09.2024 Nuoto Controllato/Summer Village

Via Aristide Leonori, 8
Tel. 06 5415467
www.tolivesport.it
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	13.30-14.30	
	18.30-19.30	Mono settimanale Mercoledì
	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 prenotarla solo tramite App TO LIVE ed è riservata a pacchetti ad INGRESSO ed ABBONAMENTI per iscritti dai 16 anni, che sappiano nuotare almeno dorso e stile libero. In piscina è vietato effettuare tuffi o giochi pericolosi che possano disturbare gli altri frequentatori. E' vietato nuotare con orologi e orecchini a cerchi grandi. Non è consentito praticare esercizi ginnici. In vasca è consigliato indossare costume da nuoto, contenitivo per bambini fino a 3 anni o che ancora necessitano, cuffia (per tutti), ciabattine in gomma.