

ACQUA CLASS

Acqua Fitness

AGOSTO



LUNEDÌ 26		MARTEDÌ 27		MERCOLEDÌ 28		GIOVEDÌ 29		VENERDÌ 30		SABATO 31		DOMENICA 1	
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		AcquaGym		9:00				9:00				9:00	
9:30		Fabio 9:00-9:50		9:30				9:30				9:30	
10:00				10:00			AcquaGym	10:00	AcquaGym			10:00	
10:30				10:30			Fabio 9:30-10:20	10:30	Nicoletta 9:30-10:20			10:30	
11:00	Acqua GAG			11:00	Acqua GAG			11:00				11:00	
11:30	Melania 11:00-11:50			11:30	Nicoletta 11:00-11:50			11:30	AcquaCircuit			11:30	
12:00				12:00				12:00	Nicoletta 11:30-12.10			12:00	
12:30				12:30				12:30				12:30	
13:00		HydroBike		13:00	AcquaGym	AcquaGym	AcquaGym	13:00	AcquaGym			13:00	
13:30	AcquaCircuit	Fabio 13:10-14:00		13:30	Nicoletta 13:00-13:50	Fabio 13:10-14:00	Fabio 13:10-14:00	13:30	Nicoletta 13:10-14:00			13:30	
14:00	Melania 13:30-14:20	AcquaCircuit		14:00		HydroBike		14:00				14:00	
14:30		Fabio 14:00-14:50		14:30		Fabio 14:00-14:50		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	AcquaGym	AcquaCircuit		19:00	AcquaCircuit	AcquaGym	AcquaGym	19:00	AcquaCircuit			19:00	
19:30	Maddalena 18:40-19:30	Nicoletta 18:40-19:30		19:30	Maddalena 18:40-19:30	Valerio 18:40-19:30	Valerio 18:40-19:30	19:30	Valerio 18:40-19:30			19:30	
20:00	HydroBike	AcquaCircuit		20:00	HydroBike	AcquaCircuit	AcquaCircuit	20:00	AcquaGym			20:00	
20:30	Maddalena 19:30-20:20	Nicoletta 19:30-20:20		20:30	Fabio 19:30-20:20	Valerio 19:30-20:20	Valerio 19:30-20:20	20:30	Valerio 19:30-20:20			20:30	
21:00		AcquaGym		21:00	AcquaGym			21:00				21:00	
21:30		Nicoletta 20:20-21:10		21:30	Fabio 20:20-21:10			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	

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	9:00 - 19:30	9:00 - 19:30
14:30	6:30 - 22:30	6:30 - 22:30	14:30	6:30 - 22:30	14:30	6:30 - 22:30	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.