

ACQUA CLASS

Acqua Fitness

Settembre



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			AcquaCircuit	9:30	Samantha 9:00-09:50			9:30	
10:00	Samantha 9:30-10:20			10:00			Samantha 9:30-10:20	10:00				10:00	
10:30	AcquaGym			10:30			AcquaCircuit	10:30				10:30	Acqua Fitness
11:00	Samantha 10:20-11:10	AcquaGym B. I.		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 B.I.	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	AcquaCircuit			13:00			AcquaGym	13:00	HydroBike	AcquaGym			
13:30	Samantha 13:10-14:00	HydroBike		13:30	Core & More		Samantha 13:10-14:00	13:30	Daniela 13:10-14:00	Alessia 12:40-13:30			
14:00	AcquaCircuit	Daniela 13:40-14:30		14:00	Daniela 13:40-14:30		AcquaGym	14:00	AcquaGym				
14:30	Samantha 14:00-14:50	AcquaGym		14:30	Water Trekking		Samantha 14:00-14:50	14:30	Daniela 14:00-14:50				
15:00		Daniela 14:30-15:20		15:00	Daniela 14:30-15:20			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	StartUp	HydroBike		18:30	Acqua Kombat		AcquaGym	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	StartUp	Acqua GAG		19:30	Bike kombat		Core & More	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	AcquaGym	Acqua GAG		20:30			Core & More	20:30	Acqua Kombat				
21:00	Daniela 20:20-21:10	Alessia 20:20-21:10		21:00			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.



ACQUA CLASS

Nuoto Controllato

16.09.2024 - 08.06.2025



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

	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	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			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	20:00		20:00
20:30		19:50 - 22:30	20:30	19:00 - 22:30	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 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
 Scuola Nuoto Bambini e Nuoto Controllato
 dal 16.09.2024 al 08.06.2025
 Scuola Nuoto Adulti
 dal 02.09.2024 al 31.07.2025



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