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

ACQUA CLASS

Acqua Fitness

Novembre

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA	
7:00								7:00
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00		**Acquasoft** Samantha 9:00-9:50			**Acquasoft** Samantha 9:00-09:50			9:00
9:30	**AcquaGym** Samantha 9:30-10:20			**Acqua GAB** Samantha 9:30-10:20				9:30
10:00								10:00
10:30	**AcquaGym B.I.** Samantha 10:20-11:10			**Acqua GAB** Samantha 10:20-11:10			**Acqua Fitness** 10:40-11:30	10:30
11:00								11:00
11:30	**AcquaGym** Samantha 11:20-12:10	**AcquaGym B.I.** Samantha 11:20-12:10		**AcquaGym B.I.** Samantha 11:20-12:10	**AcquaGym** Samantha 11:20-12:10	**Water Trekking** Alessia 11.00-11:50	**Acqua Fitness** 11:30-12:20	11:30
12:00								12:00
12:30						**Boxe&Run** Alessia 11:50-12:40		12:30
13:00	**Acqua GAB** Samantha 13:10-14:00			**Acqua Circuit** Samantha 13:10-14:00	**Water Trekking** Daniela 13:10-14:00	**AcquaGym** Alessia 12:40-13:30		13:00
13:30		**Acqua GAG** Daniela 13:40-14:30	**Anima&Core** Daniela 13:40-14:30					13:30
14:00	**Acqua GAB** Samantha 14:00-14:50			**Acqua Circuit** Samantha 14:00-14:50	**Acqua Circuit** Daniela 14:00-14:50			14:00
14:30		**Jump Circuit** Daniela 14:30-15:20	**Hydro Bike** Daniela 14:30-15:20					14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	**Acqua Circuit** Daniela 18:40-19:30	**Hydro Bike** Alessia 18:40-19:30	**Acqua Kombat** Alessia 18:40-19:30	**Core & More** Daniela 18:40-19:30	**Acqua GAG** Alessia 18:40-19:30			18:30
19:00								19:00
19:30	**Acqua GAG** Daniela 19.30-20.20	**AcquaGym** Alessia 19.30-20.20	**Bike Kombat** Alessia 19:30-20:20	**Acqua Circuit** Daniela 19.30-20.20	**Water Trekking** Alessia 19:30-20:20			19:30
20:00								20:00
20:30	**Anima e Core** Daniela 20:20-21:10	**Acqua GAG** Alessia 20:20-21:10		**Acqua Circuit** Daniela 20:20-21:10	**AcquaCircuit** Alessia 20:20-21:10			20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

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

14.09.2026 - 06.06.2027

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

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA	
6.30	6:30 - 16:00	6:30 - 16:00	6:30 - 16:00	6:30 - 16:00	6:30 - 16:00	9:00 - 19:30	9:00 - 19:30	6.30
7:00								7:00
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	19:00 - 22:30		19:00 - 22:30	19:00 - 22:30				19:00
19:30								19:30
20:00		19:50 - 22:30			19:50 - 22:30			20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

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 14.09.2026 al 06.06.2027
Scuola Nuoto Adulti
dal 01.09.2026 al 31.07.2027

FIN ScuolaNuoto FEDERALE

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	
	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
06:30 16.00	06:30 16.00	06:30 16.00	06:30 16.00	06:30 16.00	09:00	09:00
19:00 22:30	19:50 22:30	19:00 22:30	19:00 22:30	19:50 22:30	19:30	19:30

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