



ANNO SPORTIVO 2017-2018

CORSI DI NUOTO

CORSI DI NUOTO	LUNEDI' - GIOVEDI'		MARTEDI' - VENERDI'		MERCOLEDI' - SABATO	
	dalle ore	alle ore	dalle ore	alle ore	dalle ore	alle ore
Tutti i brevetti	16,00	17,00	09,00	10,00	15,00	16,00
“ “	17,00	18,00	10,00	11,00	16,00	17,00
	18,00	19,00			17,00	18,00
“ “	19,00	20,00	16,00	17,00	18,00	19,00
“ “	20,00	21,00	17,00	18,00		
“ “	21,00	22,00	18,00	19,00		
“ “			19,00	20,00		
“ “			20,00	21,00		
“ “			21,00	22,00		
Nuoto correttivo			17,00	18,00	15,00	16,00
Nuoto correttivo			20,00	21,00		
Nuoto correttivo			21,00	22,00		
Acquaticità infanti	16,00	17,00			17,00	18,00

Pallanuoto

Ingresso Gratuito il sabato alle 15.00

ATTIVITA'	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
	dalle ore	alle ore	dalle ore	alle ore	dalle ore	alle ore	dalle ore	alle ore	dalle ore	alle ore	dalle ore	alle ore

IN PISCINA

Acquagym	09,00	10,00					09,00	10,00			09,00	10,00
	10,00	11,00	20,00	21,00	19,00	20,00	10,00	11,00	20,00	21,00		
	14,00	15,00					14,00	15,00				
	19,00	20,00					19,00	20,00				
	21,00	22,00					21,00	22,00				
Acquastep					14,00	15,00						
Idrobike	15,00	16,00	14,30	15,30	20,00	21,00	15,00	16,00	14,30	15,30		
	20,00	21,00					20,00	21,00				
Nuoto Libero	08,30	16,00	07,00	16,00	08,30	22,00	08,30	16,00	07,00	16,00	08,30	19,00
	20,00	22,00	20,00	22,00			20,00	22,00	20,00	22,00		

PALESTRA

Macchine isotoniche technogym	08.30	22.00	07.00	22.00	08.30	22.00	08.30	22.00	07.00	22.00	08.30	19.00
-------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Idrokinesiterapia

SU APPUNTAMENTO

I corsi per Sommozzatori, Bagnini e Istruttori di Nuoto si svolgeranno in giorni ed orari da definire

GRUPPO SPORTIVO

GRUPPO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Propaganda	16,00 – 17,00	16,00 – 17,00		16,00 – 17,00	16,00 – 17,00	-
Agonisti	15,30 – 17,00	15,30 – 17,00	19,00 – 20,00	15,30 – 17,00	15,30 – 17,00	-
Sincronizzato	15,00 – 16,00		17,00 – 18,00			17,00 – 18,00
Master	21,00 – 22,00		20.30 – 22,00	21,00 – 22,00		13,30 – 15,00
Pallanuoto						15,00 – 16,00

N.B. PER RAGIONI ORGANIZZATIVE IL PRESENTE PLANNING PUO' ESSERE SOGGETTO A VARIAZIONI SENZA PREAVVISO