



**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	09,00	10,00	17,00	18,00	16,00	17,00
“ “	10,00	11,00	18,00	19,00	17,00	18,00
	17,00	18,00	19,00	20,00	18,00	19,00
“ “	18,00	19,00				
“ “	19,00	20,00				
“ “	20,00	21,00				
“ “	21,00	22,00				
Acquaticità infanti			17,00	18,00		
Nuoto Correttivo					17,00	18,00
Master Crispiano <b>GRATIS</b>	MERCOLEDI' ORE 21,00					
Pallanuoto <b>GRATIS</b>	SABATO ORE 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			9,00	10,00					9,00	10,00	9,00	10,00
			10,00	11,00					10,00	11,00		
			14,00	15,00					14,00	15,00		
			19,00	20,00	19,00	20,00			19,00	20,00		
			20,00	21,00					20,00	21,00		
Nuoto Libero	9,00	17,00	9,00	17,00	9,00	22,00	9,00	17,00	9,00	17,00	9,00	19,00
	20,00	22,00	20,00	22,00			20,00	22,00	20,00	22,00		
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	-
Sincro			16,00 – 17,00	17,00-18,00		16,00 – 17,00

**IN PALESTRA**

SALA	9,00	22,00	9,00	22,00	9,00	22,00	9,00	22,00	9,00	22,00	9,00	19,00
ATTREZZI												
GINNASTICA	9,00	10,00			9,00	10,00			9,00	10,00		
PILATES									17,00	18,00		
GINN.CORRET	16,00	17,00	16,00	17,00					16,00	17,00		
SPINNING					19,00	20,00						
SUPER JUMP					18,00	19,00			18,00	19,00		
TOTAL BODY							18,00	19,00				
FUNZIONALE	19,00	20,00									18,00	19,00
WALKING	10,00	11,00	18,00	19,00								
TRX	20,00	21,00					19,00	20,00				
JUNIOR GYM	17,00	18,00										
FIT- BOX												
ADDOMINALI	18,00	19,00									17,00	18,00