planning attività Massafra

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	16,00	17,00	17,00	18,00
" "	19,00	20,00	17,00	18,00	18,00	19,00
" "	20,00	21,00	18,00	19,00		
" "	21,00	22,00	19,00	20,00		
			20,00	21,00		
" "			21,00	22,00		
Nuoto correttivo			18.00 20.00	19.00 21.00	18.00	19.00
Acquaticità per infanti	16.00	17.00	17.00	18.00	17.00	18.00
corsi di nuoto con servizio di trasporto	**LUNEDI' - GIOVEDI'**		**MARTEDI' - VENERDI'**		**MERCOLEDI' - SABATO**	
	dalle ore	alle ore	dalle ore	alle ore	dalle ore	alle ore
CASTELLANETA-PALAGIANELLO					16,00	17,00
MOTTOLA - PALAGIANELLO	17,00	18,00				

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 14,00 19,00	10,00 11,00 15,00 20,00	20,00	21,00	19,00	20,00	9,00 10,00 14,00 19,00	10,00 11,00 15,00 20,00	20,00	21,00		
DEEPWATER											9,00	10,00
Idrospinning	20,00	21,00	14,00	15,00	20,00	21,00	20,00	21,00	14,00	15,00	10.00	11.00
DINAMIC CARDIO BIKE					09.00	10.00						
Nuoto Libero	8,30 20,00	16.00 22,00	7,00 20.00	16,00 22.00	8,30 19,00	16,00 22,00	8,30 20,00	16,00 22,00	7,00 20.00	16,00 22.00	8,30	16,00
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	-
Master	21,00 – 22,00		20,30 – 22,00	21,00 – 22,00		13.30 – 15,00
Nuoto Sincro		17.00 - 18.00	17.00 – 18.00			17.00 – 18.00
Pallanuoto						17.00 - 18.00

IN PALESTRA												
Sala attrezzi	08,30	22,00	07,00	22,00	08,30	22,00	08,30	22,00	07,00	22,00	08,30	19.00
Pilates	20.00	21.00			10.00 20.00	11.00 21.00	20.00	21.00				
Junior club											17.00	18.00
Ginnast. posturale	18.00	19.00					18.00	19.00			18.00	19.00
Core Training					18.00	19.00						
Step & Gag			18.00	19.00					18.00	19.00		
Fit Box			19.00	20.00					19.00	20.00		

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