

# Corsi Nuoto



NB - Nuoto Bimbi 4/6 anni  
 NR - Nuoto Ragazzi 7/13 anni  
 NA - Nuoto Adulti dai 14 anni

Orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9.15 - 10.00						
10.00 - 10.45						
10.45 - 11.30		NA principianti, intermedi e avanzati		NA principianti, intermedi e avanzati		
13.00 - 13.45		NA principianti, intermedi e avanzati		NA principianti, intermedi e avanzati		
14.40 - 15.25						
15.15 - 16.00	NR principianti e intermedi	NR intermedi e avanzati	NR principianti NR intermedi	NR intermedi NR avanzati	NR principianti NR intermedi	
15.30 - 16.15						NB principianti NR principianti e intermedi
16.00 - 16.45	NB intermedi NR intermedi	NB 3/4 anni NR principianti/intermedi	NB intermedi NR intermedi	NB 3/4 anni NR principianti/intermedi	NR principianti	
16.20 - 17.05						NB principianti NR intermedi e avanzati
16.50 - 17.35	NB principianti NR intermedi e avanzati	NB intermedi e avanzati NR principianti e intermedi	NB principianti NR intermedi e avanzati	NB intermedi e avanzati NR principianti e intermedi	NB principianti NR principianti e intermedi	ORE 17.10 - 17.55 NB intermedi NR principianti e intermedi
17.40 - 18.25	NB principianti NB 3/4 anni NR principianti NR intermedi	NB principianti NR intermedi e avanzati	NB principianti NB 3/4 anni NR principianti NR intermedi	NB principianti NR intermedi NR avanzati	NB intermedi NR intermedi e avanzati	<b>New!</b> Nuoto Sincronizzato!
18.30 - 19.15	NB intermedi NR intermedi e avanzati NA intermedi	NB principianti e intermedi NA avanzati NR intermedi	NB intermedi NR intermedi e avanzati NA intermedi	NB principianti e intermedi NA avanzati NR intermedi	NB principianti e intermedi NR intermedi	
19.15 - 20.00	NA principianti, intermedi e avanzati	NA intermedi e avanzati	NA principianti, intermedi e avanzati	NA intermedi e avanzati	NA intermedi e avanzati	Attività di nuoto AGONISTICO
20.00 - 20.45	NA principianti e intermedi	NA avanzati	NA principianti e intermedi	NA avanzati	NA principianti	POSSIBILITÀ DI FITNESS A SCALARE e LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI
20.45 - 21.30	NA intermedi	NA principianti	NA intermedi	NA principianti		ATTIVITÀ DI RECUPERO MOTORIO



## ACQUATICITA'

Nella giornata di sabato proponiamo un'attività dedicata ai più piccoli: la prima esperienza con l'acqua con la complicità dei genitori.

Sabato ore 9.50/10.30

ore 10.30/11.10

ore 11.10/11.50

3-12 mesi

12/24 mesi

24/48 mesi

**PROMO**  
 acquistando 2 turni completi e consecutivi ulteriore SCONTO 10%

NR intermedi e avanzati



Possibilità di organizzare Feste di Compleanno

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9.15/10.00		ACQUA ARGENTO		ACQUA ARGENTO			
10.00/10.45		ACQUA DOLCE		ACQUA DOLCE			9.45/10.30 GYM
10.30/11.15							BIKE
13.00/13.45	TONIC				TOTAL BODY	TONIC	
13.45/14.30	BELT			BELT	BELT	AGUACIRCUIT	
14.30/15.15	GYM			GYM			
15.30/16.15						BELT	
16.20/17.05						BIKE	
18.25/19.10	AGUACIRCUIT	TONIC	BELT	GYM	BELT		
19.15/20.00	GYM	COMBYBIKE	AGUAMOVIDA <b>New!</b>	ACQUACROSS	FANTA-FIT <b>New!</b>		
20.00/20.45	BIKE	POOLFIT	GYM	BIKE			
20.45/21.30	ACQUACROSS			BELT			

# Corsi Fitness

## LEGENDA FITNESS

Pedatata in acqua a ritmo di musica. **BIKE**

Tonificazione generale in acqua media. **GYM**

Tonificazione generale in acqua alta con cinture galleggianti. **BELT**

Utilizzare le caratteristiche dell' acqua per rendere più tonici i muscoli a tempo di musica. **TONIC**

Ginnastica in acqua a postazioni con attrezzi. **AGUACIRCUIT**

Attività con attrezzi a rotazione per aumentare la resistenza cardo circolatoria. **POOLFIT**

Lezione fitness con 25 min di bike e 20 min di GYM. **COMBY BIKE**

AcquaGym indicata per i non più giovani o sedentari a ritmo di musica. **ACQUA DOLCE**

Allenamento completo che stimola tutto il corpo con tecniche di allenamento differenti. **TOTAL BODY**

Ginnastica tecnico-posturale a basso impatto con musica di sottofondo. **ACQUA ARGENTO**

A ritmo della corsa, attività ad alto impatto in acqua alta e media. **ACQUA CROSS**

**TURNO DAL VAL 1 TURNO**

10\19\18 - 11\11\2018

**ISCRIZIONI**

Dal 06\08\2018

**2 TURNO**

12\11\18 - 27\01\19

Dal 29\10\2018

**3 TURNO**

28\01\19 - 31\03\19

Dal 14\01\2019

**4 TURNO**

01\04\19 - 26\05\19

Dal 18\03\2019

AguaMovida e FantaFit a prezzo di lancio!

**FANTA FIT**

Lezione fitness di 1 ora a scelta del gruppo.

**AGUAMOVIDA**

mix di movimenti ripetuti ed abbinati perfettamente alla musica.

