



7° Compleanno

PISCINASALINE

NuotiAmo UISP

Domenica 11 Marzo 2012

programma:

apertura:..... ore 9.00
 nuoto libero: ore 9.00 – 13.00
 fitness in acqua:..... ore 9.45 – 12.15
 corsi nuoto adulti: ore 9.30 – 11.30
 pallanuoto ragazzi: ore 14.00 – 16.00

esibizioni sincro

e scuole nuoto:ore 16.00

quota ingresso **euro 4,00**

(nessun abbonamento sarà considerato valido)

TUTTO il ricavato sarà devoluto alle scuole di Senigallia

Fitness in acqua

Domenica 11 Marzo 2012 – Piscina Saline

VASCA NUOTO (acqua alta):

Acqua Double Gym...ore 9.45 – 10.30

(Lavoro in acqua a coppie)

Acqua Syncroore 10.30 – 11,30

(Per nuotatori esperti...in acqua senza cintura)

VASCA BABY (acqua bassa):

Acqua Coreo Step.....ore 9.45 – 10.30

(Step in acqua bassa....max 15 persone)

Step & Tonic.....ore 10.30 – 11.30

(step e cavigliere....circuito tonificazione. Max 20 persone)

...e poi tutti insieme dalle 11.30 alle 12.15 vasca nuoto & vasca baby

Acqualatina