

CORSI BAMBINI LUNEDÌ - GIOVEDÌ

AMBIENTAMENTO 1 (PRINCIPIANTI 3-5 ANNI e per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 1)

- Ore 16.30 FEDERICO
- Ore 16.30 ANNALISA
- ORE 18.10 AMBRA
- Ore 17.30 SILVIA
- Ore 17.30 ANNAGIULIA

AMBIENTAMENTO 2 (per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 2)

- Ore 16.40 SILVIA
- Ore 16.40 ANNAGIULIA
- Ore 17.20 ANNALISA
- Ore 17.20 AMBRA
- Ore 18.10 ANNALISA

1° LIVELLO (Principianti dai 6 anni in poi e per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 3)

- Ore 16.50 RICCARDO
- Ore 17.40 GIOVANNI

2° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 1° Livello)

- Ore 16.30 AMBRA
- Ore 17.40 RICCARDO
- Ore 18.20 ILARIA

3° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 2° Livello)

- Ore 16.50 GIOVANNI
- Ore 17.20 FEDERICO

4° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 3° Livello)

- Ore 17.30 ILARIA

5° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 4° Livello)

- Ore 18.20 SILVIA

6° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 5° - 6° - 7° Livello)

- Ore 16.40 ILARIA
- Ore 19.10 SIMONA
- Ore 19.00 FRANCO

CORSI BAMBINI MARTEDÌ - VENERDÌ

AMBIENTAMENTO 1 (PRINCIPIANTI 3-5 ANNI e per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 1)

- Ore 16.30 RICCARDO
- Ore 17.20 ANNAGIULIA
- Ore 17.20 FEDERICO

AMBIENTAMENTO 2 (per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 2)

- Ore 16.30 FEDERICO
- Ore 17.30 ANNALISA
- Ore 17.30 ROBERTO

1° LIVELLO (Principianti dai 6 anni in poi e per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 3)

- Ore 16.40 MANUELE
- Ore 18.10 ANNAGIULIA

2° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 1° Livello)

- Ore 16.40 ANNALISA
- Ore 17.40 SILVIA
- Ore 18.20 ROBERTO

3° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 2° Livello)

- Ore 16.50 SILVIA
- Ore 17.40 RICCARDO

4° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 3° Livello)

- Ore 17.30 ILARIA
- Ore 18.20 ANNALISA

5° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 4° Livello)

- Ore 16.40 ILARIA
- Ore 17.30 MANUELE

6° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 5° - 6° - 7° Livello)

- Ore 18.20 FEDERICO

CORSI BAMBINI MERCOLEDÌ - SABATO MATTINA

CORSO NUOTO BABY (bambini dai 18 ai 36 mesi con genitore in acqua)

- ◆ SABATO Ore 10.05 (MONOSETTIMANALE) AMBRA & RENATA

AMBIENTAMENTO 1 (PRINCIPIANTI 3-5 ANNI e per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 1)

- MERCOLEDÌ Ore 16.40 SABATO Ore 10.00 ANNALISA
- MERCOLEDÌ Ore 17.30 SABATO Ore 10.50 ALESSANDRA

AMBIENTAMENTO 2 (per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 2)

- MERCOLEDÌ Ore 16.40 SABATO Ore 10.00 ALESSANDRA
- MERCOLEDÌ Ore 17.30 SABATO Ore 10.50 ANNALISA

3°-5° (per tutti coloro in possesso dal brevetto 2° Livello in poi)

- ◆ SABATO Ore 10.50 (MONOSETTIMANALE) RENATA

CORSI BAMBINI MERCOLEDÌ - SABATO

1° LIVELLO (Principianti dai 6 anni in poi e per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 3)

- Ore 16.40 MANUELE

2° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 1° Livello)

- Ore 16.40 RICCARDO

3° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 2° Livello)

- Ore 16.40 SILVIA
- Ore 17.30 RICCARDO

4° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 3° Livello)

- Ore 17.30 SILVIA

6° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 5° - 6° - 7° Livello)

- Ore 17.30 MANUELE
- Ore 18.20 MANUELE

PROPAGANDA NUOTO & SINCRO

SCUOLA SINCRONIZZATO

- MARTEDÌ & VENERDÌ Ore 16.50 BEATRICE

AGONISMO SALVAMENTO + 3° volta SABATO Ore 15.50

- LUNEDÌ & GIOVEDÌ Ore 18.30 ANNAGIULIA

PRE AGONISMO NUOTO + 3° volta SABATO Ore 14.00 o 15.50

- LUNEDÌ & GIOVEDÌ Ore 18.10 FRANCO

PROPAGANDA NUOTO + 3° volta MERCOLEDÌ Ore 18.20 o 19.10

- MARTEDÌ & VENERDÌ Ore 19.10 FRANCO

- MARTEDÌ & VENERDÌ Ore 19.50 FRANCO

ACQUAFITNESS

CORSI DI ACQUAFITNESS:

- LUNEDÌ & GIOVEDÌ Ore 09.30 ANNAMARIA
- LUNEDÌ & GIOVEDÌ Ore 10.30 ANNAMARIA
- LUNEDÌ & GIOVEDÌ Ore 13.40 SILVIA
- LUNEDÌ & GIOVEDÌ Ore 19.40 SILVIA
- MARTEDÌ & VENERDÌ Ore 08.30 AMBRA
- MARTEDÌ & VENERDÌ Ore 19.40 ANNALISA

ACQUAFITNESS AD INGRESSI SENZA PRENOTAZIONE:

- MERCOLEDÌ ◆ Ore 13.30 RENATA ◆ Ore 20.00 ANNALISA
- SABATO ◆ Ore 12.00 ANNALISA
- DOMENICA ◆ Ore 11.30 (A ROTAZIONE)

CORSI ADULTI LUNEDÌ - GIOVEDÌ

ADULTI PRINCIPIANTI: (Per chi vuole iniziare a nuotare)

- Ore 19.00 GIOVANNI

ADULTI DORSO: (Capacità di nuotare dorso completo)

- Ore 19.50 FRANCO

ADULTI DORSO - STILE - RANA: (Capacità di nuotare dorso, stile e rana)

- Ore 19.50 GIOVANNI

ADULTI 4 STILI: (Chi vuole allenarsi e perfezionare i 4 stili)

- Ore 20.00 RICCARDO
- Ore 20.50 SIMONA
- Ore 20.00 SIMONA
- Ore 20.50 RICCARDO

ADULTI MASTER: (Master di nuoto 3 allenamenti settimanali. Gare nel circuito F.I.N.)

- Ore 20.40 SILVIA + MERCOLEDÌ Ore 20.50 (facoltativo)

CORSI ADULTI MARTEDÌ - VENERDÌ

ADULTI PRINCIPIANTI: (Per chi vuole iniziare a nuotare)

- Ore 10.10 ISHNAR
- Ore 20.00 ROBERTO

ADULTI DORSO: (Capacità di nuotare dorso completo)

- Ore 10.10 AMBRA

ADULTI DORSO - STILE: (Capacità di nuotare dorso e stile)

- Ore 09.20 ANNAMARIA
- Ore 20.40 FRANCO

ADULTI DORSO - STILE - RANA: (Capacità di nuotare dorso, stile e rana)

- Ore 09.20 ISHNAR
- Ore 10.10 SILVIA
- Ore 09.20 AMBRA
- Ore 20.40 FRANCO

ADULTI 4 STILI: (Chi vuole allenarsi e perfezionare i 4 stili)

- Ore 09.20 SILVIA
- Ore 19.10 ROBERTO
- Ore 10.10 ANNAMARIA
- Ore 20.00 GIOVANNI
- Ore 13.40 RENATA
- Ore 20.50 ROBERTO

ADULTI MASTER: (Master di nuoto 3 allenamenti settimanali. Gare nel circuito F.I.N.)

- Ore 20.40 GIOVANNI + MERCOLEDÌ Ore 20.50 (facoltativo)

CORSO NUOTO GESTANTI

Questo corso è dedicato a tutte le future mamme in dolce attesa che vogliono svolgere attività fisica senza controindicazione o pericoli di impatti traumatici.

- MARTEDÌ & VENERDÌ Ore 12.30 RENATA
- ◆ SABATO (MONOSETTIMANALE) Ore 11.40 RENATA

CORSO NUOTO SENIOR

Questo corso è riservato a tutti gli over 65 che vogliono svolgere attività fisica con esercizi dedicati sia di nuoto, sia di Aquafitness.

ACQUAFITNESS:

- MERCOLEDÌ & SABATO Ore 08.15 RENATA
- MERCOLEDÌ & SABATO Ore 09.05 RENATA

NUOTO:

- MERCOLEDÌ & SABATO Ore 08.15 AMBRA
- MERCOLEDÌ & SABATO Ore 09.05 AMBRA