PISCINA ORARI E CORSI DIDATTICI

S.N. BAMBINI: **Dai 3 anni ai 16 anni – Lezione da 50' di nuoto**

Lunedì – Giovedì	dalle ore 15.30 alle ore 18.10	
Martedì – Venerdì	dalle ore 15.30 alle ore 18.10	(15.30 low cost)
Mercoledì	dalle ore 16.20 alle ore 18.00	
Sabato mattina	dalle ore 9.30 alle ore 11.10	
Lunedì – Giovedì	ore 18.25 turno per ragazzi con più di 13 anni	

S.N. ADULTI: **Dai 16 anni in poi - Lezione da 50' di nuoto**

Lunedì – Giovedì	14.00, 19.30, 20.20,
Martedì – Venerdì	19.10

ACQUA GOL: Martedì – Venerdì 17.30 (100 minuti)

ACQUA FITNESS: **(Acquagym)** **Lezione da 50' in acqua**

Lunedì	9.30	10.30	13.30	19.15
Martedì		10.00	13.30 HydroCardioDrainUp *	19.30
Mercoledì	9.30	10.30	13.30	19.30
Giovedì		10.00	13.30 HydroCardioDrainUp *	19.15
Venerdì	9.30	10.30	13.30	19.15
Sabato			12.30	

***su prenotazione max 9 utenti**

HYDRO-K: **martedi-venerdì 11,30 lez. 50' con Federica**

MASTER: **Lunedì 20.30** (all. da 90') **Mercoledì 20.30** (all. da 90') **Venerdì 20.05**

PRE-AGONISTICA: **maschi fino all'anno 2012 e femmine fino all'anno 2013 (esperti 60' in acqua)mercoledì 17,00**

AGONISTICA: Dal lunedì al venerdì 14.30 – 19.00 Sabato 14.30

NUOTO LIBERO:

Dal Lunedì al Venerdì		06.45 – 15.00	19.00 – 22.00
Sabato	08.00 – 09.30	12.30 – 15.00	17.00 – 20.00
Domenica		09.00 – 14.00	

BABY NUOTO: Domenica 11.00 (40'in acqua)

DOMENICA LEISURE: Domenica 09.00 - 14.00

E' obbligatorio consegnare in segreteria un certificato medico per attività sportiva non agonistica anche in caso di singoli ingressi.

La sera dal lunedì al venerdì bisogna uscire dagli spogliatoi entro e non oltre le ore 22.30, il sabato entro le ore 20.30 e la domenica entro e non oltre le 14.30.