



ROMA CAPITALE



STAGIONE SPORTIVA 2017/2018

PISCINA

CORSO DI SCUOLA NUOTO

Bisettimanale

Monosettimanale

FASCIA LOW-COST (Bisettimanale)

Lunedì - Giovedì 15.30

Martedì - Venerdì 15.30

CORSO DI ACQUA-FITNESS fino al 31 maggio 2018

PACCHETTO ACQUA acqua fitness e nuoto libero

NUOTO LIBERO + SALA PESI libera frequentazione della sala pesi e cardio e del nuoto libero.

BABY NUOTO

MASTER

AGONISTICA

PRE-AGONISTICA

NUOTO LIBERO

IDROBIKE

E' prevista un'iscrizione a tariffa Comunale ai corsi (fino al 15 settembre 2018)



ROMA CAPITALE



PISCINA ORARI

BABY: **Dai 3 mesi ai 3 anni** **Mono-settimanale** **Lezione da 40'**
Sabato ore 17.30 ore 18.10 domenica ore 11.00

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

Lunedì – Giovedì	dalle ore 15.30 alle ore 18.00	(15.30 low cost)
Martedì – Venerdì	dalle ore 15.30 alle ore 18.20	(15.30 low cost)
Mercoledì-Sabato	dalle ore 15.30 alle ore 18.00	
Sabato mattina	dalle ore 9.30 alle ore 11.25	
Lunedì – Giovedì	ore 18.00 turno per bambini con più di 13 anni	

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

Lunedì – Giovedì	ore 14.00, 19.20, 20.10,
Martedì – Venerdì	ore 10.30, 14.00, 19.10, 20.00

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

Lunedì	09.30	10.30	13.30	19.15
Martedì	09.30	10.30	13.30	19.15
Mercoledì	09.30	10.30	13.30	19.30
Giovedì	09.30	10.30	13.30	19.15
Venerdì	09.30	10.30	13.30	19.15
Sabato		12.30		

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

PRE-AGONISTICA: **Maschi fino all'anno '08 e femmine fino al '09 (con esperienza, 60' in acqua)**
Mercoledì ore 17.00

AGONISTICA: Dal lunedì al venerdì ore 14.30 – 19.00 Sabato ore 14.30

IDRO-BIKE: **Lezioni da 45'**

Lunedì	ore 14.20
Giovedì	ore 14.20

NUOTO LIBERO:

Dal Lunedì al Venerdì		07.00 – 15.00	19.00 – 22.00
Sabato	08.00 – 09.30	12.30 – 15.00	17.30 – 20.00
Domenica		09.00 – 14.00	

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.