



ROMA CAPITALE



STAGIONE SPORTIVA 2022/2023

CORSO DI SCUOLA NUOTO

Bisettimanale

Mono settimanale

Quattro mesi

Otto mesi

FASCIA LOW-COST (Bisettimanale)

Martedì – Venerdì / Lunedì – Giovedì 15.30

Otto mesi

Quattro mesi

ACQUAGOL

Quattro mesi

otto mesi

CORSO DI ACQUA-FITNESS

(fino al 31 maggio 2023)

Otto mesi

Quattro mesi

Due mesi

Singolo ingresso (non scontabile)

CORSO HYDROKINESIS martedì- venerdì 11,30

mese

PACCHETTO ACQUA

(acqua fitness e nuoto libero) quattro mesi

- otto mesi

NUOTO LIBERO + SALA PESI

libera frequentazione della sala pesi e cardio e del nuoto libero.

1 mese

4 mesi

8 mesi

ingresso singolo

BABY NUOTO otto lezioni consecutive

MASTER

i 10mesi fino al 30 giugno 2023

AGONISTICA

Annuale

PRE-AGONISTICA

(da marzo per gli iscritti da ottobre compreso nel corso di nuoto)

NUOTO LIBERO

Mensile (all in) ; Mensile (2 ingressi a settimana)

4 Mesi– 8 Mesi - 12 Mesi n. 10 – ingressi valevoli 3 mesi singolo ingresso (non scontabile)



ROMA CAPITALE



PISCINA ORARI E CORSI DIDATTICI

BABY: **Dai 3 mesi ai 3 anni** **Mono-settimanale** **Lezione da 40'**

Sabato ore 16.30

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 18.10	
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	19.30
Mercoledì	9.30	10.30	13.30	19.30
Giovedì		10.00	13.30	19.15
Venerdì	9.30	10.30	13.30	19.15
Sabato		12.30		

HYDROKINESIS **martedì-venerdì 11,30 lez. 50' con Federica dal 16/09**

MASTER: **Lunedì 20.30 (all. da 90') Mercoledì 20.30 (all. da 90') Venerdì 19.30**

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	

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.