



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	10.00	13.30	19.15
Martedì	10.00	13.30	19.30
Mercoledì	10.00	13.30	19.30
Giovedì	10.00	13.30	19.15
Venerdì	10.00	13.30	19.15
Sabato	12.30		

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

PRE-AGONISTICA: Maschi fino all'anno 2011 e femmine fino all'anno 2012 (con esperienza, 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.