

# NUOTO PER ADULTI (dai 16 anni)

Lezione di 50'

## SERALI

livelli	LUNEDÌ GIOVEDÌ	MARTEDÌ VENERDÌ	LUNEDÌ MERCOLEDÌ	MARTEDÌ GIOVEDÌ	
PRINCIPIANTI terrorizzati		19,30			
PRINCIPIANTI	19,30	18,40 19,30		20,20	
PERFEZIONAMENTO	18,40 19,30	17,00 17,50 18,40 19,30	20,20	20,20	
SPORTIVI	18,40 19,30	17,50 18,40 19,30	20,20		
SUPER SPORTIVO				20,20	
PINNATO				20,20	

## OPEN NUOTO SERALE

Per i livelli perfezionamento e sportivo

MARTEDI' - GIOVEDI'

... dalle 21.10 alle 22.50 .....

3 CORSIE, ORARIO DI ENTRATA IN VASCA NON VINCOLANTE

arrivi quando vuoi, frequenti quanto vuoi.....max 100 minuti



## TURNISTI

PR = principianti PF = perfezionamento SP = sportivo

LUNEDÌ	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
11,00 PR-PF-SP (2-3 corsie esterne)		11,00 PR-PF-SP (2-3 corsie est.)			
14,30 PR-PF-SP (3 corsie)			14,30 PR-PF-SP (3 corsie)		
15,20 PF-SP (3 corsie)			15,20 PF-SP (2 corsie)		15,20 PF-SP (2 corsie)
16,10 PF-SP (3 corsie)	16,10 PF-SP (2 corsie)		16,10 PF-SP (3 corsie)	16,10 PF-SP (2 corsie)	16,10 PF-SP (2 corsie)