

NUOTO ADULTI

CORSI SERALI

Dai 16 anni, lezione di 50 minuti

| | LUNEDÌ-GIOVEDÌ | MARTEDÌ-VENERDÌ | LUNEDÌ-MERCOLEDÌ | MARTEDÌ-GIOVEDÌ |
|-------------------|----------------|----------------------------------|------------------|-----------------|
| PRINCIPIANTI BASE | | 19,30 | | |
| PRINCIPIANTI | 18,40 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 | 17,50 18,40 | | |
| 4 TRAINING | 19,30 | 19,30 | 20,20 | 20,20 |
| PINNATO | | | | 20,20 |

PER TUTTI I CORSISTI, COMPRESO NEL PREZZO WATERWORKOUT :

mercoledì h.20,45 e domenica h.11,00 (allenamento a secco seguito da un lavoro in acqua)

POSSIBILITÀ DI RECUPERARE LE LEZIONI PERSE con 3 ingressi di nuoto libero o 3 lezioni di agym

CORSI OPEN

Dai 16 anni, lezione di 50 minuti

| LUNEDÌ' | MARTEDÌ' | MERCOLEDÌ' | GIOVEDÌ | SABATO |
|--|--------------------------------|--|---|-----------------------------------|
| 11,00 TUTTI I LIVELLI 3 corsie vasca grande | 8,00 TUTTI I LIVELLI | 11,00 TUTTI I LIVELLI 3 corsie vasca grande | | |
| 14,30 TUTTI I LIVELLI 3 corsie | | | 14,30 TUTTI I LIVELLI 3 corsie | |
| 15,20 Lavoro a secco | | | 15,20 PF-SP 3 corsie | 15,20 PF-SP 2 corsie |
| 16,10 PF-SP 3 corsie | | | 16,10 PF-SP 3 corsie | 16,10 PF-SP 1 corsia |
| | 21,10 PF-SP | | 21,15 PF-SP | |

PR:PRINCIPIANTI

PF:PERFEZIONAMENTO

SP:SPORTIVO

|