

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