

NUOTO ADULTI

DI SEGUITO GLI ORARI DI INIZIO ATTIVITA',
LE LEZIONI SI SVOLGONO IN 50' MINUTI

Mattina

- Lunedì e Giovedì: 10.20 – 11.10

Sera

- Lunedì e Giovedì : 18.40 – 20.40 – 21.30
- Lunedì e Giovedì : dalle 19.50
- Lunedì e Giovedì : dalle 19.30 (lezione di 1 ora e 10 min, solo livello avanzato)
- Martedì: 16.00
- Martedì e Venerdì : 19.20 – 20.10
- Sabato : 9.00



Si nuota e ci si allena a star bene!

Il tutto viene proposto da nostri Tecnici/Educatori Uisp per favorire un progressivo **miglioramento del BENESSERE!**
Le squadre sono divise in livelli, suddivise in base alla capacità natatorie.



AQUARIA – GINNASTICA IN ACQUA

DI SEGUITO GLI ORARI DI INIZIO ATTIVITA', LE LEZIONI SI SVOLGONO IN 50 MINUTI.

Mattina

- Lunedì e Giovedì : 8.40 – 9.30
- Martedì e Venerdì : 9.50

Pausa pranzo (news: possibilità di lezione a prenotazione)

Martedì e Giovedì : 13.00 – 13.50

Sera

- Lunedì e Giovedì : 17.50 – 18.40
- Martedì e Venerdì : 17.40

La GINNASTICA IN ACQUA E'...:

- Allenante
- Divertente
- Tonificante
- Dimagrante
- Rassodante

E' un **programma di fitness** che è in voga da tempo, ma ha sempre una **grande potenzialità!**

Saper sfruttare l'acqua non è da tutti, ma grazie ai nostri Tecnici Uisp riuscirete a farlo!...

...Provaci!!!