Programma Corsi periodo: 16/09/2013 al 01/12/2013 compresi

ACQUATICITÀ IN GRAVIDANZA

martedì/venerdì — 8 incontri

15,55 - 16,45 ☐

ACQUATICITÀ 1/3

martedì/venerdì			martedì/venerdì		
15,00 - 15,50	☐		15,55 - 16,45	☐	
			sabato		
	☐		9,45 - 10,30	☐	

ACQUATICITÀ 3/5

lunedì/giovedì			martedì/venerdì		
15,00 - 15,50	☐		15,00 - 15,50	☐	
15,55 - 16,45	☐		15,55 - 16,45	☐	
16,50 - 17,40	☐		16,50 - 17,40	☐	

NUOTO BAMBINI 6/11

lunedì/giovedì			martedì/venerdì		
15,55 - 16,45	☐		15,55 - 16,45	☐	
16,50 - 17,40	☐		16,50 - 17,40	☐	
17,45 - 18,35	☐		17,45 - 18,35	☐	
18,40 - 19,30	☐		18,40 - 19,30	☐	
			sabato		
			9,00 - 9,45	☐	
			9,45 - 10,30	☐	

NUOTO SPECIAL 9-12 e 13/16 ANNI

martedì/venerdì					
17,45 - 18,35	☐		18,40 - 19,30	☐	
9-12 anni			13-16 anni		

APNEA-PINNATO-SALVAMENTO

NUOTO RAGAZZI

lunedì/giovedì			martedì/venerdì		
15,00 - 15,50	☐		15,00 - 15,50	☐	
15,55 - 16,45	☐		15,55 - 16,45	☐	
16,50 - - 17,40	☐		16,50 - - 17,40	☐	
			sabato		
			9,00 - 9,45	☐	
			9,45 - 10,30	☐	

NUOTO ADULTI

lunedì/giovedì				martedì/venerdì		
15,00 - 15,50	☐			15,00 - 15,50	☐	
15,55 - 16,45	☐			15,55 - 16,45	☐	
15,55 - 16,45 n. ass				15,55 - 16,45 nuoto assistito		
16,50 - 17,40	☐			16,50 - 17,40	☐	
18,40 - 19,30	☐			19,30 - 20,20	☐	*
19,30 - 20,20	☐		*	20,20 - 21,10	☐	
20,20 - 21,10	☐		*	21,10 - 22,00	☐	
21,10 - 22,00	☐					

* = *anche per principianti (vasca piccola)*

sabato		
9,00 - 9,45	☐	
9,45 - 10,30	☐	

Nuoto di Salvamento

martedì/venerdì

21,10 - 22,00 ☐

Apnea

martedì/venerdì

21,10 - 22,00 ☐

CORSI DI SUBACQUEA CMAS

in collaborazine con PUNTO BLU corsi serali dalle 21,00 alle 23,00 il lunedi o giovedi

per informazioni Segreteria Centro Nuoto Zola

FITNESS IN ACQUA

lunedì/giovedì				martedì/ venerdì (AZ)		
15,00 - 15,50	☐	V.G.		15,00 - 15,50	☐	V.G.
ATTIVITà CON ESERCIZI A CORPO LIBERO				17,45 - 18,35	☐	V.G.
E CON ATTREZZI (es.STEP,FASCIONI,						
CAVIGLIERE,TUBI) A TEMPO DI MUSICA				18,40 - 19,30	☐	V.G.
				19,30 - 20,20	☐	V.P.

VENERDì AZ=ACQUAZUMBA

VG=VASCA GRANDE

VP=VASCA PICCOLA

POSSIBILITA' DI FREQUENZA MONOSETTIMANALE

chiusura festività 01/11/2013

BAR PIZZERIA RISTORANTE

la rôda

Tel. 051.75.53.12

40069 ZOLA PREDOSA (BO) - Via Risorgimento, 171

i'm lovin' it®

specialisti in feste di compleanno per bambini

DISPENSA EMILIA TIGELLERIA TRADIZIONALE

Meraville

Centro Commerciale

Via Carnacini 49- Bologna

SHOPVILLE GRAN RENO

Centro Commerciale