



Nuoto libero sportivo

Orari in vigore dal 31 Agosto 2020 al 22 Maggio 2021

OBBLIGO DI PRENOTAZIONE: consentite una prenotazione al giorno massimo 3 settimanali. Orari e istruttori potrebbero subire variazioni.

La permanenza nell'impianto è consentita per 15 min prima e 15 min dopo l'allenamento.

A bordo vasca presente un tecnico qualificato disponibile a fornire indicazione di base e piani di allenamento.

Corsie riservate al nuoto veloce e al nuoto con pinne e palette (a discrezione del tecnico).

Dal 31 Agosto al 12 Settembre 2020 Impianto Vasca A - Corsie da 25 metri

Dal 14 Settembre 2020 al 22 Maggio 2021 Impianto Vasca B - Corsie da 50 metri

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	
		07.30-09.00 09.00-10.30 10.30-12.00 12.00-14.00 14.00-15.30 15.30-17.00 17.00-18.30 18.30-20.00 20.00-21.30	07.30-09.00 09.00-10.30 10.30-12.00 12.00-14.00 14.00-15.30 15.30-17.00 17.00-18.30 18.30-20.00 20.00-21.30	07.30-09.00 09.00-10.30 10.30-12.00 12.00-14.00 14.30-15.30 15.30-17.00 17.00-18.30 18.30-20.00 20.00-21.30	07.30-09.00 09.00-10.30 10.30-12.00 12.00-14.00 14.30-15.30 15.30-17.00 17.00-18.30 18.30-20.00 20.00-21.30	07.30-09.00 09.00-10.30 10.30-12.00 12.00-14.00 14.30-15.30 15.30-17.00 17.00-18.30 18.30-20.00 20.00-21.30	08.30-10.00 10.00-11.30 11.30-13.30 14.00-15.30 15.30-17.00 17.00-18.00

Scuola Nuoto e Pallanuoto

Orari in vigore dal 14 Settembre 2020 al 22 Maggio 2021

Corso compreso negli abbonamenti Scuola Nuoto, Acquaopen, Sisportissimo e Omnia

Durata lezioni 60 minuti

Impianto Vasca A - Corsie da 25 metri

Orari Scuola Nuoto

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9.30		tutti i livelli		tutti i livelli		perfezionamento
10.30		tutti i livelli		tutti i livelli		principianti
15.00			principianti		principianti	
16.00			perfezionamento		perfezionamento	
18.50	tutti i livelli					
19.40	tutti i livelli					
20.30		perfezionamento	principianti	perfezionamento	principianti	

Orari Pallanuoto

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
19.40			pallanuoto		pallanuoto	
20.30			pallanuoto		pallanuoto	

OBBLIGO DI PRENOTAZIONE: consentite una prenotazione al giorno massimo 3 settimanali. Orari e istruttori potrebbero subire variazioni.

La permanenza nell'impianto è consentita per 15 min prima e 15 min dopo l'allenamento.



Acquafitness e Acquabike
Orari in vigore dal 31 Agosto 2020 al 22 Maggio 2021

Lezioni da 45 minuti. Obbligo di prenotazione

lunedì			martedì			mercoledì			giovedì			venerdì			sabato		
vasca alta	vasca 1	vasca 2	vasca alta	vasca 1	vasca 2	vasca alta	vasca 1	vasca 2	vasca alta	vasca 1	vasca 2	vasca alta	vasca 1	vasca 2	vasca alta	vasca 1	vasca 2
9.30			H2OTONE fede	POLE MIX fede/ale		ACQUADOLCE martina			H2O GAG fede			ACQUADOLCE yojan				BIKE yojan/martina	9.30
10.15			H2OGAG fede			H2OAEROBICS martina	BIKE POLE yojan		H2O TONE fede			H2OGAG yojan				BIKEMIX yojan/martina	10.15
11.40															H2OAEROBICS yojan/martina	11.40	
13.00	H2OAEROBICS yojan	BIKE ale	H2OTONE yojan		DEEPWATER yojan		BIKE fabio		H2O GAG yojan	BIKE ale			H2OBOXE martina				13.00
13:45				BIKE yojan									BIKE martina				13:45
16.00			H2OBPM martina				BIKE martina		H2O TONE daniele				TABATABIKE martina				16.00
19.00	H2OAEROBICS yojan	BIKETRAINING francesca	H2OTONE francesca	BIKECROSS martina		H2OTONE martina	H2OBOXE yojan		H2O POWER yojan	BIKE martina		H2OCIRCUIT francesca					19.00
19.50	DEEPWATER yojan	BIKE francesca				H2OSTEP yojan	BIKE martina	DEEP WATER martina		BIKE POLE yojan			ABC Arms Bike Core francesca				19.50

Obbligo di prenotazione <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o su App Well Team. Prenotabili al massimo tre sedute settimanali.

Orari e istruttori potrebbero subire variazioni. La permanenza nell'impianto è consentito per 15 minuti prima e 15 minuti dopo l'allenamento.