

Orari attività

Nuoto libero sportivo

A bordo vasca presente un tecnico qualificato disponibile a fornire indicazioni di base e piani di allenamento. Corsie riservate al nuoto veloce e al nuoto con pinne e palette (a discrezione del tecnico). **Prenotazione obbligatoria.** Orari e istruttori potrebbero subire variazioni.

Prenotazioni effettuabili sul sito <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o su App Well Team

Orari in vigore dal 18/10/21 al 29/05/2022 - Vasca B allestita sui 50 m

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	07.30 - 09.00	07.30 - 09.00	07.30 - 09.00	07.30 - 09.00	08.30 - 10.00
	09.00 - 10.30	09.00 - 10.30	09.00 - 10.30	09.00 - 10.30	10.00 - 11.30
	10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	11.30 - 13.30
12.00 - 14.00	12.00 - 14.00	12.00 - 14.00	12.00 - 14.00	12.00 - 14.00	14.00 - 15.00
14.00 - 15.30	14.30 - 15.30	14.30 - 15.30	14.30 - 15.30	14.30 - 15.30	15.00 - 16.30
15.30 - 17.00	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00	16.30 - 18.00
18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	
20.00 - 21.30	20.00 - 21.30	20.00 - 21.30	20.00 - 21.30	20.00 - 21.30	

Scuola Nuoto

Orari in vigore dal 18/10/21 al 28/05/2022 - Libera frequenza delle lezioni previste in base al proprio livello. Prenotazione obbligatoria

Prenotazioni effettuabili sul sito <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o su App Well Team

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	
9.30	tutti i livelli		tutti i livelli		perfezionamento	9.30
10.30	tutti i livelli		tutti i livelli		principianti	10.30
15.00		principianti		principianti		15.00
16.00		perfezionamento		perfezionamento		16.00
18.50	tutti i livelli	tutti i livelli	tutti i livelli	tutti i livelli	tutti i livelli	18.50
19.40	tutti i livelli	tutti i livelli	tutti i livelli	tutti i livelli	tutti i livelli	19.40
		pallanuoto		pallanuoto		
20.30	perfezionamento	principianti	perfezionamento	principianti		20.30
		pallanuoto		pallanuoto		

Acquafitness e Acquabike
Orari in vigore dal 18/10/21 al 28/05/22

Prenotazione obbligatoria

Prenotazioni effettuabili sul sito <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o su App Well Team
Orari e istruttori potrebbero subire variazioni.

	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			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 fedè/martina	H2OPOLE * martina/fedè		ACQUADOLCE martina			H2O GAG fedè			ACQUADOLCE yojan				**BIKE yojan/martina	9.30
10.15					H2OGAG fedè			H2OEROBICS martina	BIKE yojan		H2O TONE fedè			H2OGAG yojan				**BIKEMIX yojan/martina	10.15
11.40																**H2OEROBICS yojan/martina			11.40
13.00		H2OEROBICS yojan	BIKE ale		H2OTONE yojan		H2OFITSWIM yojan		BIKE daniele c		H2O GAG yojan	BIKE ale			H2OTONE daniele g				13.00
18.00					H2OBPM * martina				BIKE* martina		H2O TONE daniele c				TABATA CROSS BIKE francesca				18.00
19.00		H2OEROBICS anita	BIKTRAINING francesca		H2OTONE francesca	BIKECROSS yojan			H2OBOXE yojan		H2O GAG daniele c	BIKE POLE yojan		H2OCIRCUIT francesca	H2OPOLE anita				19.00
19.50		H2OTONE anita	BIKE francesca	DEEPWATER yojan					BIKE POLE yojan		H2OSTEP yojan	BIKE daniele c			ABC Arms Bike Core francesca				19.50

* Le lezioni contrassegnate da asterisco inizieranno a partire dal 01/11/21

** Le lezioni contrassegnate da asterisco inizieranno a partire dal 30/10/21