



## 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	07.30-09.00	07.30-09.00	07.30-09.00	
	12.00-14.00	09.00-10.30	09.00-10.30	09.00-10.30	09.00-10.30	08.30-10.00
	14.00-15.30	10.30-12.00	10.30-12.00	10.30-12.00	10.30-12.00	10.00-11.30
	15.30-17.00	12.00-14.00	12.00-14.00	12.00-14.00	12.00-14.00	11.30-13.30
	17.00-18.30	14.30-15.30	14.30-15.30	14.30-15.30	14.30-15.30	14.00-15.30
	18.30-20.00	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00
	20.00-21.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.00
		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	

## 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	tutti i livelli	tutti i livelli	tutti i livelli	tutti i livelli	
19.40	tutti i livelli	tutti i livelli	tutti i livelli	tutti i livelli	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.

	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					H2O TONE fedè	POLE MIX fedè/ale		ACQUA DOLCE martina			H2O GAG fedè			ACQUA DOLCE yojan				BIKE yojan martina	9.30
10.15					H2O GAG fedè			H2O AEROBICS martina	BIKE POLE yojan		H2O TONE fedè			H2O GAG yojan				BIKE MIX yojan martina	10.15
11.40																	H2O AEROBICS yojan martina		11.40
13.00		H2O AEROBICS yojan	BIKE ale		H2OTONE yojan		DEEP WATER yojan		BIKE fabio		H2O GAG yojan	BIKE ale			H2O BOXE martina				13.00
13:45						BIKE yojan									BIKE martina				13:45
18.00					H2O BPM martina				BIKE martina		H2O TONE daniele				TABATA BIKE martina				18.00
19.00		H2O AEROBICS yojan	BIKE TRAINING francesca		H2O TONE francesca	BIKE CROSS martina		H2O TONE martina	H2O BOXE yojoan		H2O POWER yojan	BIKE martina		H2O CIRCUIT francesca					19.00
19.50	DEEP WATER yojan		BIKE francesca					H2O STEP 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.