

**ORARI NUOTO LIBERO SPORTIVO IN VIGORE DAL 04/09/23 AL 25/05/24**

Vasca B allestita sui 50 m - profonda 1.40 m - Dal 4 al 16 Settembre 2023 l'attività si svolge in Vasca A allestita sui 25 m profonda 2 m

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). Orari e periodi potrebbero subire variazioni

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
12.00-21.30	07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	08.30 - 18.00

**ORARI NUOTO LIBERO SPORTIVO IN VIGORE DAL 27/05/2024 ALL'8/06/2024**

Vasca A allestita sui 25 m - profonda 2.00 m

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). Orari e periodi potrebbero subire variazioni

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
12.00-16.00	07.30 - 16.00	07.30 - 16.00	07.30 - 16.00	07.30 - 16.00	12.00 - 14.00

**ORARI NUOTO LIBERO SPORTIVO IN VIGORE DAL 10/06/2024 AL 28/07/2024**

Vasca A allestita sui 25 m - profonda 2.00 m

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). Orari e periodi potrebbero subire variazioni

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
07.30 - 10.30	07.30 - 10.30	07.30 - 10.30	07.30 - 10.30	07.30 - 10.30	08.30 - 10.30
12.00 - 14.00	12.00 - 14.00	12.00 - 14.00	12.00 - 14.00	12.00 - 14.00	
18.00-21.30	18.00-21.30	18.00-21.30	18.00-21.30	18.00-21.30	

**ORARI NUOTO LIBERO SPORTIVO IN VASCA ESTIVA SCOPERTA IN VIGORE DAL 10/06/2024 AL 01/09/2024**

Vasca B allestita sui 50 m - profonda 1.40 m

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). Orari e periodi potrebbero subire variazioni

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO E DOMENICA
10.30-18.45	10.30-18.45	10.30-18.45	10.30-18.45	10.30-18.45	10.30-18.45

**ORARI NUOTO LIBERO SPORTIVO IN VIGORE DAL 02/09/2024 AL 14/09/2024**

Vasca A allestita sui 25 m - profonda 2.00 m

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
12.00-21.30	07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	08.30 - 18.00

**ORARI CORSI ACQUAFITNESS IN VIGORE DAL' 11 SETTEMBRE 2023 AL 8 GIUGNO 2024**

\* Prenotazione obbligatoria di tutte le lezioni di Bike e di H2OPOLE qui <https://infoyou.teamsystem.com/sisport/> o su APP WELL TEAM

	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		
07:30				H2O WAKEUP francesca z vasca B															07:30	
09:30					H2OTONE yojan	H2OPOLE CIRCUIT fedè			ACQUA DOLCE fedè			H2O AEROBICS fedè			ACQUA DOLCE yojan				H2OGAG yojan	09:30
10:15					H2OGAG fedè				H2O AEROBICS fedè			H2O TONE fedè			H2OGAG yojan				BIKEMIX* yojan	10:15
11:00					ACQUA DOLCE fedè				H2OPOLE* fedè			ACQUA DOLCE fedè							H2O AEROBICS yojan	11:00
13:00		H2O AEROBICS yojan	BIKE* ale		H2OCIRCUIT yojan				H2OSTEP yojan			H2O GAG yojan							H2OTONE marco g	13:00
18:00					H2OSTEP daniele c						BIKE* francesca b	H2O TONE alessandro							TABATA CROSS BIKE* francesca z	18:00
19:00		H2O AEROBICS yojan	BIKE* TRAINING francesca z	DEEP WATER daniele c	H2OTONE francesca z				H2O AEROBICS francesca b	H2OBOXE yojan		H2O GAG alessandro	BIKE POLE* yojan		H2OCIRCUIT francesca z	H2OPOLE* anita				19:00
19:50		H2OTONE yojan	BIKE BOXE* francesca z			BIKEPOLE* daniele c					BIKE* francesca b	H2OSTEP yojan			H2O GAG anita					19:50

Orari e istruttori potrebbero subire variazioni

**ORARI SCUOLA NUOTO E PALLANUTO IN VIGORE DAL 18/09/2023 AL 25/05/2024**

Libera frequenza delle lezioni previste in base al proprio livello.

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
09:30		TUTTI I LIVELLI		TUTTI I LIVELLI		PERFEZIONAMENTO	09:30
10:30		TUTTI I LIVELLI		TUTTI I LIVELLI		PRINCIPIANTI	10:30
15:45			PRINCIPIANTI		PERFEZIONAMENTO		15:45
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
19:40		PALLANUOTO			PALLANUOTO		19:40
20:30	PERFEZIONAMENTO		PRINCIPIANTI		PRINCIPIANTI		20:30
20:30		PALLANUOTO			PALLANUOTO		20:30