

# CORSI ESTATE 2023

## SCUOLA NUOTO

### Adulti

LUN	8:00 - 8:45 - 13:00 18:45 - 19:30 - 20:15
MAR	8:00 - 8:45 18:45 - 19:30
MER	18:45 - 19:30
GIO	8:00 - 8:45 - 13:00 18:45 - 19:30 - 20:15
VEN	8:00 - 8:45

### Teen

LUN	
MAR	18:45
MER	
GIO	

### Premaster

LUN	13:00
GIO	19:30

### Ragazzi

LUN	
MAR	16:30
MER	17:15
GIO	18:00

### Baby

LUN	
MAR	16:30
MER	17:15
GIO	18:00

## NEONATALE

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
3/5 mesi		16:30	9:00 16:30		8:45
6/8 mesi	18:00		9:45 17:15		
9/14 mesi			10:30 18:00	17:15	
15/24 mesi	16:30	17:15		18:00	
25/36 mesi	17:15	18:00		16:30	

## NEOMAMME

### Gestanti

MER	11:15
VEN	9:30

### Aquafitness gestanti

MAR	18:45
-----	-------

## AQUAFITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
7:15		Aquabike AB			Walking AB
8:00		Aquabike AB			Walking AB
8:30	Metabolic			Aquapostural AA	
8:45		Argento AB			
9:45		Argento AA			
13:15	Bike & Tone	Metabolic		Aquacircuit AB	
18:45	Aquacardio AB	Metabolic	Aquacircuit AB	Aquacardio AB	
19:30	Aquacircuit AB	Walking & Tone	Aquacardio AB	Aquacircuit AB	

## PALESTRA OUTDOOR

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
7:00			Cross	Posturale	
8:00	Pilates	Cardio	Pilates	Cross	Pilates
18:45	Summer Circuit	Funzionale	Pilates	Summer Circuit	Summer Circuit

## NUOTO LIBERO

### NUOTO LIBERO IN COPERTA:

lun-gio 8.00-9.30  
mar-mer-ven: 7.00-9.30  
Pomeriggio: lun-gio 16.30-20.15

### NUOTO LIBERO IN SCOPERTA:

dal lun al ven 9.00-19.00  
su prenotazione per fascia oraria.

