

CORSI ESTATE 2024

Dal 3/06 al 26/07

SCUOLA NUOTO

(*i corsi partono con min. 3 iscritti)

Adulti

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

Ambientamento acqua bassa	LUN GIO	8:00
Ambientamento acqua alta	LUN GIO MAR	20:15 19:30

Bambini

Granchietti, cavallucci e squaletti	LUN MAR MER GIO	16:30
Ranocchie e delfini	LUN MAR MER GIO	17:15
Cavallucci	LUN MAR MER GIO	18:00

Teen

LUN MAR GIO	18:45
-------------------	-------

Ragazzi

Acquaticità	LUN MAR MER GIO	17:15
Ambientamento, 1° / 2° livello	LUN MAR MER GIO	18:00

Corsi intensivi

Acquaticità, 1° / 2° livello	dal LUN al GIO	16:30
Ambientamento, 1° / 2° livello	dal LUN al GIO	17:15
Ambientamento, acquaticità	dal LUN al GIO	18:00

Premaster

LUN GIO	19:30
------------	-------

NEONATALE

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

GESTANTI

Movimento in gravidanza

MER	11:15
VEN	9:00

Aquagym gestanti acqua bassa

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



PiscinediVicenza

CORSI ESTATE 2024

Dal 3/06 al 26/07

AQUAFITNESS

(*i corsi partono con min. 3 iscritti)

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
7:15		Aquabike AB			Walking AB
8:00		Aquabike AB			Walking AB
8:30	Aquametabolic AA			Aquapostural AA	
8:45		Argento AB			
9:45		Argento AA			
13:30	Bike & Tone AB	Aquametabolic AA		Aquacircuit AB	
18:00		Aquapostural AA		Aquametabolic AA	
18:45	Aquacardio AB	Aquametabolic AA	Aquacircuit AB	Aquacardio AB	
				Aquapostural AA	
19:30	Aquacircuit AB		Aquacardio AB	Bike & Tone AB	
19:45		Walking&Tone AB			
20:15	Aquacircuit AB				

PALESTRA

(*i corsi partono con min. 3 iscritti)

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
8:30	Posturale	Pilates	Summer Circuit	Summer Circuit	Pilates
18:00				Summer Circuit	
18:45	Pilates				
19:00		Summer Circuit	Summer Circuit	Cross	
19:45	19:30 - Pilates		Posturale		

NUOTO LIBERO

NUOTO LIBERO IN COPERTA:

Dal 10 Giugno da lun al ven 7.00-10.00
 lun e gio 16.30-20.15
 mar e mer 16.30-19.30

NUOTO LIBERO IN SCOPERTA:

Dal 3 Giugno da lun al ven 9.00-19.00
 turni da 60 min su prenotazione.