

ORARIO PISCINA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10:00 – 11:00							
10:30 – 11:30	AQUAGYM Alice (10.45 – 11.45)	AQUAPOLE Ile (10.45 – 11.45)		ACQUAGLOVES Ile (10.45 – 11.45)	AQUAGYM Ile(10.45 – 11.45)		AQUAGYM Jolly (10.30 – 11.30)
11:00 – 12:00			AQUAGYM Roberta			AQUAGYM Jolly	
11:30 – 12:30							
13:00 – 14:00	AQUAGYM Ile	AQUAGYM Roberta	AQUAGYM Roberta	ACQUASWIM Ile	AQUAGYM Alice		
13:30 – 14:30							
14:00 – 15:00	AQUAGYM Ile (15.10-15.55)	AQUAGYM Roberta			AQUAGYM Alice		
16:00 – 17:00	CORSO MARY POPPINS Hemerson (6-10 anni)		AQUAGYM Alice	CORSO MARY POPPINS Hemerson (6-10 anni)			
17:00 – 18:00							
17:30 – 18:30							DURATA LEZIONI 45'
18:00 – 19:00	AQUAGYM Roberta			ACQUAGYM Francesca	AQUAPOLE Elisa		
18:30 – 19:30		AQUAGYM Elisa	AQUAGYM Alice				
19:00 – 20:00	AQUAGYM Roberta	ACQUAPOLE® Elisa (19.15-20.00)		AQUAGYM Francesca			
19:30 – 20:30	CORSO NUOTO PRINCIPIANTI 19.45-20.30 Francesco		AQUAGYM Alice				
20:00 – 21:00	CORSO NUOTO AVANZATO 20.30-21.15 Francesco			ACQUAGYM Francesca			

WELLFIT

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO LIBERO	11.30-13.00	12.00-13.00	10.00-11.00	10.00-11.00	11.30-13.00	10.30-13.00	10.00-13.00
	14.00-16.00	15.00-18.00	12.00-13.00	12.00-13.00	15.00-18.30	14.00-18.30	14.00-18.30
	17.00-18.00	21.00-21.30	14.00-16.00	14.00-16.00	19.30-21.30		
	21.00-21.30		17.00-18.00	17.00-18.00			
			20.00-21.30	20.30-21.30			



DESCRIZIONE CORSI IN ACQUA



Nella nostra piscina sono organizzate molte attività: corsi di nuoto, nuoto libero, corsi di acquagym e sedute di personal in acqua.

ACQUAGLOVES	Lezione di acquagym con l'utilizzo di maniglie per l'intera lezione.
ACQUAGYM	Attività divertente ed efficace. Con l'ausilio della musica ci si muove per allenare il cuore, migliorare il fiato e bruciare calorie, senza traumi per il corpo. Lezioni adatta a tutti.
ACQUAPOLE	Particolarmente indicata per chi è intenzionato a rimodellare la silhouette potenziando le braccia scolpendo gli addominali, tonificando le gambe e migliorando l'elasticità muscolare; variando il programma di lavoro si può raggiungere la globalità dell'utenza, senza limiti di età e di capacità.
ACQUASWIMM	Lezione di tonificazione dinamica con inserimento del nuoto.
AGUAMOVIDA	Metodo innovativo dei lezione fitness in acqua in grado di rendere le sedute di allenamento maggiormente divertente tramite l'utilizzo di musica commerciale e anni '70 - '80
CORSO NUOTO	Per tutti coloro a cui non basta il classico corso di nuoto