

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

WELLFIT

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>NUOTO LIBERO</b>	11.30-13.00	11.45-13.00	10.00-11.00	10.00-10.45	11.45-13.00	10.00-11.00	10.00-10.30
	15.00-16.00	15.00-18.30	14.00-16.00	12.00-13.00	15.00-18.00	12.00-18.30	11.30-18.30
	17.00-18.00	20.00-21.30	17.00-18.30	14.00-16.00	19.00-21.30		
	21.00-21.30		20.30-21.30	17.00-18.00			
				21.00-21.30			



## 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.

<b>ACQUAGLOVES</b>	Lezione di acquagym con l'utilizzo di maniglie per l'intera lezione.
<b>ACQUAGYM</b>	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.
<b>ACQUAPOLE</b>	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.
<b>ACQUASWIMM</b>	Lezione di tonificazione dinamica con inserimento del nuoto.
<b>AGUAMOVIDA</b>	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
<b>CORSO NUOTO</b>	Per tutti coloro a cui non basta il classico corso di nuoto