



Programmi attività' didattiche Giugno 2020

PISCINA di SPILIMBERGO Tel. 0427 51115

CORSI DI SCUOLA NUOTO

BABY (Dai 6 mesi ai 2 anni)

(1 GENITORE IN ACQUA) 30'

Sabato	(MATTINA)	09:30 – 10:30	(4 lez. 1 volta alla settimana)
--------	-----------	---------------	----------------------------------

PAPERINI (Dai 2 ai 4 anni) 30'

(1 GENITORE a Bordo Vasca)

Lun/gio	(POMERIGGIO)	16:45	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Mart/Ven	(POMERIGGIO)	16:15	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Sabato	(MATTINA)	10:00	(4 lez. 1 volta alla settimana)
Domenica	(MATTINA)	10:00	(4 lez. 1 volta alla settimana)

PAPERINI (Dai 4 ai 5 anni) 45'

(1 GENITORE a Bordo Vasca)

Lun/gio	(POMERIGGIO)	16:00	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Mart/Ven	(POMERIGGIO)	16:45	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Sabato	(MATTINA)	10:30	(8 lez. 1 volta alla settimana)

BAMBINI E RAGAZZI (Dai 6 ai 17 anni) 45'

(NO Genitori)

Lun/gio	(POMERIGGIO)	17:15/18:00	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Mar/ven	(POMERIGGIO)	17:30/18:15	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Mercoledì	(POMERIGGIO)	16:30	(8 lez. 1 volta alla settimana)
Sabato	(POMERIGGIO)	16:30	(8 lez. 1 volta alla settimana)
Domenica	(MATTINA)	11:15	(8 lez. 1 volta alla settimana)

ADULTI 45' (8 lez. 2 volte alla settimana)

Lun/gio	(SERA)	19:00
Mart/ven	(SERA)	19:00/19:45
Mart/ven	(PAUSA PRANZO)	13:15
Mar/ven	(MATTINA)	08:15/09:00/09:45

CORSI DI ACQUA FITNESS

ACQUAGYM 45' (8 lez. 2 volte alla settimana)

Lun/gio	(MATTINA)	08:15/09:00	
Lun/gio	(PAUSA PRANZO)	13:15	
Lun/gio	(SERA)	18:45/19:30	
Mart/ven	(SERA)	20:00	
Mercoledì	(SERA)	19:00	(1 volta la settimana per 8 lezioni)
Sabato	(PAUSA PRANZO)	14:00	

ACQUACIRCUIT 45' (8 lez. 2 volte alla settimana)

Mart/ven	(SERA)	20:00	(1 volta la settimana per 8 lezioni)
Mercoledì	(SERA)	18:15	(1 volta la settimana per 8 lezioni)

ACQUADOLCE 45' (8 lez. 2 volte alla settimana)

Lun/gio	(MATTINA)	08:15/10:30
Mar/ven	(MATTINA)	08:30/09:15
Mar/ven	(SERA)	19:00
Mer/sab	(MATTINA)	09:00

GESTANTI 60' (8 lez. 2 volte alla settimana)

Mar ore 12:15 e sab ore 09:00

ACQUASALUS 45' (8 lez. 2 volte alla settimana)

Lun/gio	(MATTINA) 10:30 (spalla)
Lun/gio	(MATTINA) 09:00/09:45/11:15 (schiena)
Lun/gio	(MATTINA) 12:00 (ginocchio, anca o caviglia)
Mer 18:00 e sab 11:15	(spalla o gomito)
Mer 18:45 e sab 12:00	(schiena)
Mer 19:30 e sabato 12:45	(ginocchio, anca o caviglia)
Sabato	(POMERIGGIO) 15:15/16:00 (schiena)