

# **Programmi attività' didattiche Estate 2021**

**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)	18:15	( 8 lez. 2 volte alla settimana)
Sabato	(MATTINA)	10:00 – 11:00	( 4 lez. 1 volta alla settimana)
Domenica	(MATTINA)	10:00	( 4 lez. 1 volta alla settimana)

### **BAMBINI E RAGAZZI ( Dai 4 ai 17 anni) 45'**

Lun/gio	(POMERIGGIO)	18:00	( 8 lez. 2 volte alla settimana)
Mar/ven	(POMERIGGIO)	18:15	( 8 lez. 2 volte alla settimana)
Mercoledì	(POMERIGGIO)	16:30	( 4 lez. 1 volta alla settimana)
Sabato	(POMERIGGIO)	16:30	( 4 lez. 1 volta alla settimana)
Domenica	(MATTINA)	11:15	( 4 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)	09:00

## **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
Sabato	(PAUSA PRANZO)	14:00

(1 volta la settimana per 4 lezioni)  
(1 volta la settimana per 4 lezioni)

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

Mart/ven	(SERA)	20:00
Mercoledì	(SERA)	18:15

(1 volta la settimana per 4 lezioni)

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

Lun/gio	(MATTINA)	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)