

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)
Mercoledi	(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	
Mercoledi	(SERA)	19:00	(1 volta la settimana per 4 lezioni)
Sabato	(PAUSA PRANZO)	14:00	(1 volta la settimana per 4 lezioni)

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

Mart/ven	(SERA)	20:00	
Mercoledi	(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)