

CORSI NUOTO BAMBINI

AMBIENTAMENTO 1

PRINCIPIANTI 3 - 5 anni

- LUN - GIOV 16:30 | Manuele
- LUN - GIOV 17:20 | Marta
- LUN - GIOV 17:30 | Annalisa
- LUN - GIOV 18:10 | Ambra
- MAR - VEN 16:30 | Annalisa
- MAR - VEN 16:40 | Arianna
- MAR - VEN 17:20 | Sara S.
- MAR - VEN 17:30 | Roberto
- MAR - VEN 18:10 | Manuele
- MER 16:40 SAB 10:00 | Giulia
- MER 17:30 SAB 10:50 | da def.

AMBIENTAMENTO 3

Requisito: Brevetto AMB. 3

- LUN - GIOV 17:30 | Riccardo
- MAR - VEN 16:40 | Lorenzo
- MAR - VEN 18:10 | Annalisa

SECONDO LIVELLO

Requisito: Brevetto 1° LIVELLO

- LUN - GIOV 16:50 | Ilaria
- LUN - GIOV 17:20 | Ambra
- LUN - GIOV 18:10 | Manuele
- MAR - VEN 16:30 | Manuele
- MAR - VEN 17:40 | Silvia L.

QUARTO LIVELLO

Requisito: Brevetto 3° LIVELLO

- LUN - GIOV 16:40 | Riccardo
- LUN - GIOV 17:40 | Silvia L.
- MAR - VEN 18:20 | Franco
- MER 17:30 | Riccardo
- SAB 10:50 | Ambra

SESTO LIVELLO

Requisito: Brevetto 5° LIVELLO

- LUN - GIOV 16:30 | Marta
- LUN - GIOV 19:10 | Marta
- MAR - VEN 18:20 | Roberto
- MER 16:40 | Riccardo
- SAB 10:50 | Renata

AMBIENTAMENTO 2

Requisito: Brevetto Amb. 2

- LUN - GIOV 16:30 | Ambra
- LUN - GIOV 17:20 | Manuele
- LUN - GIOV 18:10 | Marta
- MAR - VEN 16:30 | Sara S.
- MAR - VEN 16:40 | Roberto
- MAR - VEN 17:20 | Annalisa
- MAR - VEN 17:30 | Arianna
- MER 16:40 SAB 10:00 | da def.
- MER 17:30 SAB 10:50 | Giulia

PRINC. GRANDI

PRINCIPIANTI 6 - 12 anni

- LUN - GIOV 16:50 | Silvia L.
- LUN - GIOV 18:20 | Giovanni
- MAR - VEN 16:50 | Silvia L.
- MAR - VEN 17:40 | Riccardo

TERZO LIVELLO

Requisito: Brevetto 2° LIVELLO

- LUN - GIOV 16:40 | Annalisa
- LUN - GIOV 17:40 | Ilaria
- MAR - VEN 16:50 | Riccardo
- MAR - VEN 17:20 | Manuele
- MER 17:30 | Riccardo
- SAB 10:50 | Ambra

QUINTO LIVELLO

Requisito: Brevetto 4° LIVELLO

- LUN - GIOV 17:30 | Giovanni
- MAR - VEN 17:30 | Lorenzo
- MER 16:40 | Riccardo
- SAB 10:50 | Renata

NUOTO BABY

BAMBINI 18 - 36 MESI

- Con accompagnatore in acqua
- SAB 10:00 | Ambra e Renata

CORSI NUOTO RAGAZZI

NUOTO PROPAGANDA

Franco P.

- Anni 2016 - 2017 - 2018
MAR - VEN 19:10 + MER 19:20
Anni 2015 - 2011
MAR - VEN | 19:50 + MER 19:30

SALVAMENTO

Gabriele A.

- LUN - GIOV 18:20 + SAB 16:40

PREAGONISMO

Riccardo P.

- LUN - GIOV 18:20 + SAB 16:30

NUOTO ARTISTICO

Beatrice M.

- Principianti:
MAR 18:30 - SAB 16:00
Esordienti:
MAR 18:00 - MER 17:45 - SAB 16:30
Ragazze:
MER 16:45 - VEN 18:00 - SAB 17:45
Junior:
MER 16:30 - VEN 18:00 - SAB 16:45

BENESSERE E SALUTE

NUOTO SENIOR - Ambra - Renata

Attività fisica dedicata agli OVER 65

- MER - SAB 8:15 - NUOTO
- MER - SAB 9:05 - NUOTO
- MER - SAB 8:55 - GINNASTICA DOLCE

NUOTO GESTANTI - Renata

- MAR - VEN 12:30 | Renata
- SAB 11:40 | Renata

COSA PORTARE:

Certificato Medico
Costume (slip maschi / intero femmine)
Cuffia e occhiale (se necessari)
Ciabatte e accappatoio

CORSI NUOTO ADULTI

PRINCIPIANTI

- Per chi non ha mai nuotato**
- LUN - GIOV 19:50 | Riccardo
 - MAR - VEN 10:10 | Renata

DORSO

- LUN - GIOV 20:00 | Marta
- MAR - VEN 10:10 | Renata

DORSO - STILE

- MAR - VEN 20:40 | Roberto

DORSO - STILE - RANA

- LUN - GIOV 19:10 | Giovanni
- MAR - VEN 9:30 | Renata
- MAR - VEN 10:10 | Ambra
- MAR - VEN 20:00 | Roberto

4 STILI

- LUN - GIOV 19:50 | Manuele
- LUN - GIOV 20:00 | Giovanni
- MAR - VEN 9:20 | Ambra
- MAR - VEN 10:10 | Ambra
- MAR - VEN 13:40 | Renata
- MAR - VEN 19:10 | Roberto
- MAR - VEN 20:00 | Giovanni
- MAR - VEN 20:40 | Franco

MASTER

- LUN - GIOV 20:40 | Silvia L.
 - MAR - VEN 13:30 | Silvia L.
 - MAR - VEN 20:50 | Giovanni
- MER 20:50 - Ingr. facoltativo (€)
per i corsi MASTER

ACQUA FITNESS

Lezioni da 50' min in acqua a ritmo di musica

- LUN - GIOV 9:30 | Michela
- LUN - GIOV 10:30 | Michela
- LUN - GIOV 13:30 | Renata
- LUN - GIOV 19:40 | Silvia L.
- MAR - VEN 8:30 | Ambra
- MAR - VEN 19:40 | Annalisa

NOTE

PRONTI A TUFFARVI?

Hai già esperienza in acqua?

Per trovare il gruppo più adatto alle tue capacità, ti aspettiamo per una breve prova.

 Durata: Pochi minuti.

 Prenotazione: Obbligatoria presso la nostra segreteria.