

# CORSI PISCINA STAGIONE 2020-2021

| CORSI CUCCIOLI (3-40 MESI) |                                    |                           |                           |                                    |  |                           | *Vasca Rehab |
|----------------------------|------------------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------------|--|---------------------------|--------------|
| LUNEDÌ                     | MARTEDÌ                            | MERCOLEDÌ                 | GIOVEDÌ                   | VENERDÌ                            | SABATO   | DOMENICA                  |              |
| 3/8* mesi<br>10.00-10.35   | -                                  | 3/8* mesi<br>10.55-11.30  | -                         | -                                  | 3/8* mesi 9.15-9.50<br>16/22 mesi 9.15-9.50      | 3/8* mesi<br>9.15-9.50    |              |
| 9/15* mesi<br>10.35-11.10  | -                                  | -                         | -                         | -                                  | 3/8* mesi 9.50-10.25<br>16/22 mesi 9.50-10.25    | 16/22 mesi<br>9.25-10.00  |              |
| 3/8* mesi<br>11.10-11.45   | 23/32 mesi<br>10.30-11.15          | 9/15* mesi<br>11.30-12.05 | -                         | -                                  | 9/15* mesi 10.25-11.00<br>23/32 mesi 10.25-11.00 | 9/15* mesi<br>9.50-10.25  |              |
| 3/8* mesi<br>14.45-15.20   | 16/22 mesi<br>11.05-11.40          | -                         | -                         | -                                  | 9/15* mesi 11.00-11.35<br>23/32 mesi 11.00-11.35 | 16/22 mesi<br>10.00-10.35 |              |
| 3/8* mesi<br>15.20-15.55   | -                                  | 23/32 mesi<br>18.00-18.35 | -                         | -                                  | 3/8* mesi 11.35-12.10<br>23/32 mesi 11.35-12.10  | 9/15* mesi<br>10.25-11.00 |              |
| 9/15* mesi<br>15.55-16.30  | -                                  | -                         | -                         | -                                  | 32/40 mesi 12.10-12.55<br>23/32 mesi 14.25-15.00 | 23/32 mesi<br>11.00-11.35 |              |
| 9/15* mesi<br>16.30-17.05  | -                                  | 23/32 mesi<br>18.00-18.35 | -                         | 32/40 mesi (paguro)<br>17.45-18.30 | 3/8* mesi 14.30-15.05<br>32/40 mesi 15.00-15.45  | 23/32 mesi<br>11.10-11.45 |              |
| 32/40 mesi<br>17.45-18.30  | 32/40 mesi (paguro)<br>18.45-19.30 | 16/22 mesi<br>18.35-19.10 | 32/40 mesi<br>18.45-19.30 | 23/32 mesi<br>18.30-19.05          | 9/15* mesi 15.05-15.40<br>32/40 mesi 15.30-16.15 | 32/40 mesi<br>11.45-12.30 |              |
| 23/32mesi<br>18.30-19.05   | -                                  | -                         | -                         | -                                  | -  | 32/40 mesi<br>12.30-13.45 |              |

| CORSI BABY (3-5 ANNI) |             |             |             |             |                            |  |
|-----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|--|
| LUNEDÌ                | MARTEDÌ     | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ     | VENERDÌ     | SABATO                     |  |
| 16.15-17.00           | 16.15-17.00 | 16.15-17.00 | 16.15-17.00 | 16.15-17.00 | 9.15-10.00<br>9.30-10.15   |  |
| 16.45-17.30           | 16.45-17.30 | 16.45-17.30 | 16.45-17.30 | 16.45-17.30 | 10.00-10.45<br>10.45-11.30 |  |
| 17.00-17.45           | 17.00-17.45 | 17.00-17.45 | 17.00-17.45 | 17.00-17.45 | 11.00-11.45<br>11.30-12.15 |  |
| 17.15-18.00           | 17.15-18.00 | 17.15-18.00 | 17.15-18.00 | 17.15-18.00 | 11.45-12.30<br>12.15-13.00 |  |
| 17.45-18.30           | 17.45-18.30 | 17.45-18.30 | 17.45-18.30 | 17.45-18.30 | 12.30-13.15<br>15.00-15.45 |  |
| 18.30-19.15           | 18.30-19.15 | 18.30-19.15 | 18.30-19.15 | 18.30-19.15 | 15.45-16.30<br>16.00-16.45 |  |
|                       |             |             |             |             | 16.30-17.15<br>17.00-17.45 |  |
|                       |             |             |             |             | 17.30-18.15                |  |

| CORSI RAGAZZI (6/12 ANNI) E CORSI TEEN (13/18 ANNI) |                        |                        |                        |                        |  |  |
|---|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--|--|
| LUNEDÌ  | MARTEDÌ                | MERCOLEDÌ              | GIOVEDÌ                | VENERDÌ                | SABATO                                     |  |
| ragazzi<br>17.00-17.45                              | ragazzi<br>17.00-17.45 | ragazzi<br>17.00-17.45 | -                      | ragazzi<br>17.00-17.45 | ragazzi 9.15-10.00<br>ragazzi 10.00-10.45  |  |
| ragazzi<br>17.45-18.30                              | ragazzi<br>17.45-18.30 | ragazzi<br>17.45-18.30 | ragazzi<br>17.00-17.45 | ragazzi<br>17.45-18.30 | ragazzi 10.45-11.30<br>ragazzi 11.30-12.15 |  |
| ragazzi<br>18.30-19.15                              | ragazzi<br>18.30-19.15 | ragazzi<br>18.30-19.15 | ragazzi<br>17.45-18.30 | ragazzi<br>18.30-19.15 | ragazzi 12.15-13.00<br>teen 12.15-13.00    |  |
| teen<br>18.30-19.15                                 | teen<br>18.30-19.15    | teen<br>18.30-19.15    | ragazzi<br>18.30-19.15 | teen<br>18.30-19.15    | ragazzi 15.00-15.45<br>ragazzi 15.45-16.30 |  |
|   |                        |                        |                        |                        | ragazzi 16.30-17.15                        |  |

| CORSI DI NUOTO PER ADULTI |             |           |             |         |             |          |
|---------------------------|-------------|-----------|-------------|---------|-------------|----------|
| LUNEDÌ                    | MARTEDÌ     | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ     | VENERDÌ | SABATO      | DOMENICA |
| -                         | 9.00-9.45   | -         | 9.00-9.45   | -       | -           | -        |
| -                         | 9.45-10.30  | -         | 9.45-10.30  | -       | 10.45-11.30 | -        |
| 19.15-20.00               | 19.15-20.00 | -         | 19.15-20.00 | -       | -           | -        |
| -                         | 20.00-20.45 | -         | 20.00-20.45 | -       | -           | -        |

| CORSI DI AQUAFITNESS      |                         |                            |  |         |        |          |
|---------------------------|-------------------------|----------------------------|--|---------|--------|----------|
| LUNEDÌ                    | MARTEDÌ                 | MERCOLEDÌ                  | GIOVEDÌ  | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
| aquagym<br>15.00-15.45    | aquagym<br>9.15-10.00   | aquagym<br>15.00-15.45     | aquagym<br>9.15-9.45<br>aquagym<br>10.00-10.45   | -       | -      | -        |
| aquagym<br>18.30-19.15    | aquagym<br>10.00-10.45  | aquamix<br>19.30-20.15     | aquamix<br>10.45-11.30                           | -       | -      | -        |
| -                         | aquamix<br>10.45-11.30  | deep water<br>19.30-20.15  | aquamix<br>12.45-13.30                           | -       | -      | -        |
| -                         | -                       | aquacircuit<br>20.15-21.00 | power training<br>18.30-19.15                    | -       | -      | -        |
| deep water<br>19.15-20.00 | aquagym<br>19.15-20.00  | -                          | aquagym<br>19.15-20.00<br>aquagym<br>19.15-20.00 | -       | -      | -        |
| aquabike<br>20.00-20.45   | run&jump<br>20.00-20.45 | -                          | pole&jump<br>20.00-20.45                         | -       | -      | -        |