

**ATTIVITA' MOTORIA  
IN ACQUA  
PER GESTANTI  
CORSI BABY 0-3 ANNI**

(vasca riscaldata)  
Per informazioni e prenotazioni  
rivolgersi alla segreteria.

**CORSO BABY PLUS 3-4 ANNI**  
(VASCA PICCOLA 15m-T 32°/34°)

**martedì - giovedì**  
dalle 17.00 alle 17.30  
dalle 17.45 alle 18.15  
**sabato**  
dalle 9.00 alle 9.30  
dalle 15.00 alle 15.30  
dalle 15.45 alle 16.15  
**domenica**  
dalle 11.00 alle 11.30  
dalle 11.40 alle 12.10

**CORSO ADULTI**

**martedì-venerdì**  
dalle 9.00 alle 9.45  
dalle 9.45 alle 10.30  
dalle 13.00 alle 13.45  
**lunedì-venerdì**  
dalle 15.00 alle 15.45  
**lunedì-giovedì / mercoledì / martedì-venerdì**  
dalle 19.00 alle 19.45  
dalle 19.45 alle 20.30  
dalle 20.30 alle 21.15  
dalle 21.15 alle 22.00  
**domenica**  
dalle 9.00 alle 9.45  
dalle 9.45 alle 10.30

**CORSO TEENAGERS  
(14-19anni)**

**lunedì-giovedì**  
dalle 16.00 alle 16.45  
**sabato**  
dalle 14.15 alle 15.00

**CORSO BAMBINI 4-5 ANNI**  
(VASCA GRANDE 25m-T 28°)

**lunedì-venerdì / mercoledì / martedì-giovedì**  
dalle 17.00 alle 17.30  
dalle 17.40 alle 18.10  
**sabato**  
**mattina**  
dalle 9.30 alle 9.40  
dalle 9.50 alle 10.20  
dalle 10.30 alle 11.00  
dalle 11.30 alle 11.40  
**pomeriggio**  
dalle 15.10 alle 15.40  
dalle 15.50 alle 16.20  
dalle 16.30 alle 17.00  
dalle 17.30 alle 17.40  
**domenica**  
dalle 10.30 alle 11.00

**CORSIE RISERVATE  
NUOTO LIBERO**

**LEZIONI INDIVIDUALI  
DI PERFEZIONAMENTO**

(Per informazioni e prenotazioni  
rivolgersi alla segreteria).

**CAMPUS ESTIVO**  
da Giugno ad Agosto

**CORSO BAMBINI 6-13 ANNI**

**lunedì-venerdì / mercoledì / martedì-giovedì**  
dalle 17.00 alle 17.50  
dalle 17.50 alle 18.40  
**sabato**  
**mattina**  
dalle 9.30 alle 10.00  
dalle 10.00 alle 10.50  
dalle 10.50 alle 11.40  
dalle 11.40 alle 12.30  
**pomeriggio**  
dalle 15.10 alle 16.00  
dalle 16.00 alle 16.50  
dalle 17.00 alle 17.50  
dalle 17.50 alle 18.40  
**domenica**  
dalle 11.15 alle 12.00

**ACQUAGYM  
E FITNESS IN ACQUA**  
(IDROBIKE E WALKING)  
giorni e orari  
in segreteria

**NUOTO BENESSERE**  
- NUOTO POSTURALE  
- RIEDUCAZIONE FUNZIONALE  
- ATTIVITÀ MOTORIE PER  
DIVERSAMENTE ABILI

(Info e prenotazioni  
in segreteria)

**SELEZIONE PREGONISTICA  
(SETTORE PROPAGANDA)  
AGONISMO MASTER  
TRIATHLON**



**tutte le attività sono svolte da istruttori e tecnici federali**