

## SCUOLA NUOTO ADULTI E NUOTO LIBERO

TURNI MATTINA E PRIMO POMERIGGIO

### LUN-MER-VEN:

7.00/7.45 - 8.30/9.15 - 10.00/11.00  
11.45/12.30 - 13.15/14.00 - 14.45

### MAR-GIO:

10.15/11.00 - 11.45/12.30 - 13.15/14.00 - 14.45

### SAB:

8.45/9.30 - 10.15/11.00 - 11.45/12.30

## ACQUA FITNESS

(CIRCUIT TRAINING-DOPPIO IMPATTO-GAG)

### LUN-MER-VEN:

8.30/9.15 - 13.15/14.00 - 14.45

### MAR E GIO:

8.45/9.30 - 13.15/14.00 - 14.45

3<sup>A</sup> LEZIONE (FACOLTATIVA)

### SAB:

9.15

### LUN E GIO:

19.00/19.45 - 20.30

### MAR E VEN:

19.00/19.45 - 20.30

3<sup>A</sup> LEZIONE (FACOLTATIVA)

### MER:

19.00/19.45/20.30

## SCUOLA NUOTO BAMBINI E ADULTI

TURNI SERALI

### LUN E GIO:

16.00/16.45 - 17.30/18.15 - 19.00/19.45 - 20.30/21.15

### MAR E VEN:

16.00/16.45 - 17.30/18.15 - 19.00/19.45 - 20.30/21.15

### MER E SAB:

16.00/16.45

## GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

### LUN-MER-VEN:

10.00

## GINNASTICA PER GESTANTI

### LUN-MER-VEN:

11.00

## AMBIENTAMENTO NEONATALE

0/3 ANNI (CON IL GENITORE)

### SABATO:

9.15/10.00 - 10.45/11.30

## PALESTRA

(BODY BUILDING-BODY FITNESS-CIRCUIT TRAINING  
CARDIO FITNESS-PREATHLETISMO)

### DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ:

DALLE 9.00 ALLE 22.00  
(ORARIO CONTINUATO)

### SABATO:

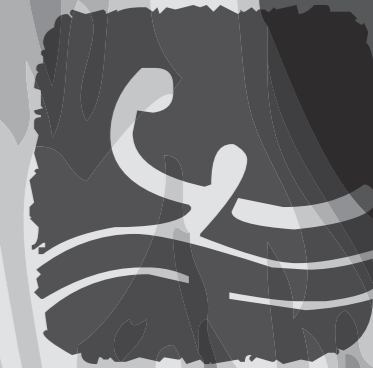
DALLE 9.00 ALLE 14.00



NUOTO



SINCRO



PALLANUOTO

### NUOTO NEONATALE 0-3 ANNI

Corso di acquaticità per bambini di età inferiore ai tre anni. Il corso prevede la partecipazione attiva di un genitore in acqua. La temperatura dell'acqua è di circa 33.5 °C.

### NUOTO BABY 3 5 ANNI

Corso di acquaticità e prime impostazioni per bambini dai 3 ai 5 anni. Fascia d'età molto delicata questa, i bambini necessitano di un gruppo omogeneo sotto il profilo dell'età. Le esercitazioni, tranne che in rari casi, si svolgono nella vasca piccola. La temperatura dell'acqua è di circa 31 °C.

### NUOTO BAMBINI E RAGAZZI 5/12 ANNI

Attività natatoria per tutti i livelli con l'impostazione e/o approfondimento delle tecniche natatorie. Le esercitazioni si svolgono prevalentemente in vasca grande. La temperatura dell'acqua è intorno ai 29° C.

### NUOTO ADULTI 12 ANNI IN POI

Attività natatoria per tutti i livelli e perfezionamento di tutti gli stili con o senza istruttore.

### NUOTO PER DISABILI

Attività federale nuoto per disabili aperto a tutte le categorie.

### NUOTO ADULTI/PRINCIPIANTI

Per le persone che si avvicinano per la prima volta al nuoto in piscina (non ci sono limiti di età) o che vogliono lasciarsi alle spalle "brutte esperienze", sono riservati degli spazi e degli approcci mirati. L'utilizzo di galleggianti e il conforto all'occorrenza dell'istruttore in acqua, guidano il principiante in un percorso di ambientamento graduale e finalizzato all'autonomia.

### GINNASTICA PER GESTANTI

Attività acquatiche proposte per una buona preparazione psico-fisica alla gravidanza e al parto. Educazione alla respirazione e al rilassamento generale sono i due obiettivi fondamentali.

### NUOTO MASTER

Agonismo amatoriale per chi ha compiuto il 25° anno di età e praticabile fino ai ...90!

### ACQUA GYM

Impegno e divertimento a ritmo di musica: tonificazione generale abbinata ad un intenso lavoro cardiovascolare sono gli obiettivi di ogni singola lezione, che si può svolgere sia in acqua alta, con l'ausilio di cinture e galleggianti, sia in acqua bassa.

### GINNASTICA DOLCE

Dedicato alle persone non più giovanissime o che hanno necessità di movimenti ed esercitazioni blande. Ambiente sereno e rilassato nel quale passare alcune ore la settimana.

### NUOTO PER SALVAMENTO

Diffondere la cultura dell'acqua come prevenzione e consapevolezza.

### PALESTRA

Completamente rinnovata con nuovi macchinari di alto livello, consente, sotto la guida di istruttori esperti, con l'ottenimento di un veloce miglioramento delle capacità condizionali. L'aspetto cardiovascolare è migliorabile con l'ausilio di ben 12 stazioni. L'abbinamento con attività di piscina sviluppa un rapidissimo progresso fisico generale.