

PLANNING NUOTO

DAL 14-9 AL 30-6-2021

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
06.00-7.30	AGONISMO ELITE	AGONISMO ELITE	AGONISMO ELITE	AGONISMO ELITE	AGONISMO ELITE		
7.00-8.00	NUOTO EVOLUTO ADULTI		NUOTO EVOLUTO ADULTI				
08.00-09.00						SPECIAL TEAM FINP	SPECIAL TEAM FINP
09.00-10.00						SPECIAL TEAM FISDIR	SPECIAL TEAM FISDIR
7.00-8.30		MASTER NUOTO		MASTER NUOTO		AGONISMO ELITE	AGONISMO ELITE
9.15-10.00	CORSO ADULTI BASE		CORSO ADULTI BASE				
9.20-10.00						CORSO DI NUOTO	
9.30-10.00						BABY 3-36 MESI	
10.00-10.40						CORSO DI NUOTO	
10.00-10.30						BABY 3-36 MESI	CORSO DI NUOTO
10.30-11.10						ACQUA E GIOCO 3-5 ANNI	
10.00-10.45	CORSO ADULTI AVANZATO		CORSO ADULTI AVANZATO				
10.00-11.30		TEAM SPECIAL NUOTO		TEAM SPECIAL NUOTO			
10.40-11.20						CORSO DI NUOTO/ CORSO ADULTI AVANZATO	
11,10-11,40						BABY 3-36 MESI	CORSO DI NUOTO
11.20-12.00						CORSO DI NUOTO	
12.30-14.00	MASTER	TEAM SPECIAL NUOTO	MASTER	TEAM SPECIAL NUOTO	NUOTO EVOLUTO ADULTI		
14.00-16.00	AGONISMO NUOTO E ELITE	AGONISMO NUOTO E ELITE	AGONISMO NUOTO E ELITE	AGONISMO NUOTO E ELITE	AGONISMO NUOTO E ELITE	TRIATHLON - NUOTO	
14.00-16.00	NUOTO PINNATO AGONISTICO	NUOTO PINNATO AGONISTICO	NUOTO PINNATO AGONISTICO	NUOTO PINNATO AGONISTICO	NUOTO PINNATO AGONISTICO	SUBACQUEA	
14.30-16.00						NUOTO SINCRONIZZATO	
15.00-15.30		BABY 3-12 MESI		BABY 3-12 MESI			
15.00-15.45	FUTURE MAMME		FUTURE MAMME				
15.30-16.00		BABY 13-48 MESI		BABY 13-48 MESI			
15.00-16.00	TEAM SPECIAL NUOTO FISDIR	TEAM SPECIAL NUOTO FINP	TEAM SPECIAL NUOTO FISDIR	TEAM SPECIAL NUOTO FINP			
16.00-18.00						SALVAMENTO	
16.00-17.00	TEAM SPECIAL NUOTO FINP	TEAM SPECIAL NUOTO FISDIR	TEAM SPECIAL NUOTO FINP	TEAM SPECIAL NUOTO FISDIR		TEAM SPECIAL NUOTO FISDIR	
16.00-16.40	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	
16.00-16.30			BABY 3-36				
16.30-18.00	ESORDIENTI A E B	ESORDIENTI A E B	ESORDIENTI A E B	ESORDIENTI A E B	ESORDIENTI A E B	ESORDIENTI A E B	
16.40-17.20	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	
16.30-17.00			BABY 3-36				
17.00-18.00	PROPAGANDA JUNIOR	PROPAGANDA JUNIOR	PROPAGANDA JUNIOR	PROPAGANDA JUNIOR	PROPAGANDA JUNIOR	PROPAGANDA JUNIOR	
17.20-18.00	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	
17.00-17.30			BABY 3-36				
18.00-18.40	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO	CORSI DI NUOTO		
18.00-19.00	PROPAGANDA SENIOR	PROPAGANDA SENIOR	PROPAGANDA SENIOR	PROPAGANDA SENIOR	PROPAGANDA SENIOR		
18.15-19.00	CORSO ADULTI	CORSO ADULTI	CORSO ADULTI	CORSO ADULTI	CORSO ADULTI		
18.00-20.00	AGONISMO ASSOLUTI	AGONISMO ASSOLUTI	AGONISMO ASSOLUTI	AGONISMO ASSOLUTI	AGONISMO ASSOLUTI	AGONISMO ASSOLUTI	
19.15-20.00	CORSO ADULTI	CORSO ADULTI	CORSO ADULTI	CORSO ADULTI	CORSO ADULTI		
20.00-20.45	CORSO ADULTI	CORSO ADULTI	CORSO ADULTI	CORSO ADULTI	CORSO ADULTI		
20.00-21.00	APNEA		APNEA				
20.00-21.30	MASTER	TRIATHLON BY T41	MASTER	TRIATHLON BY T41	MASTER		
20.00-21.30	TRIATHLON BY RNV		TRIATHLON BY RNV		TRIATHLON BY RNV		

PLANNING FITNESS

DAL 14-9 AL 30-6-2021

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.00-7.45	HYDROBIKE	ACQUAGYM	HYDROBIKE	ACQUAGYM	ACQUAGYM	
07.45-8.30	ACQUAGYM	TREADMILL	ACQUA BENESSERE	TREADMILL	ACQUA BENESSERE	ACQUAGYM
08.30-09.15	HYDROBIKE	ACQUABENESSERE	ACQUAGYM	HYDROBIKE	ACQUAGYM	
08.30-09.15		ACQUAGYM ACQUALTA			ACQUAGYM ACQUALTA	ACQUAGYM ACQUALTA
09.15-10.00	ACQUAGYM	HYDROBIKE	TREADMILL	ACQUAGYM	HYDROBIKE	
10.00-10.45	ACQUAMIX	ACQUAGYM ACQUALTA	ACQUAGYM	ACQUAMIX	ACQUAGYM	ACQUAGYM ACQUALTA
10.45-11.30						HYDROBIKE ACQUALTA
12.45-13.30	HYDROBIKE	TREADMILL	HYDROBIKE	ACQUAGYM	TREADMILL	
13.30-14.15	TREADMILL	ACQUABENESSERE	TREADMILL	ACQUABENESSERE	ACQUABOX	
14.15-15.00	HYDROBIKE	ACQUAGYM	ACQUAGYM	ACQUAGYM	HYDROBIKE	
18.00-18.45	ACQUAGYM	HYDROBIKE	ACQUAGYM	HYDROBIKE	PALESTRA IN ACQUA	
18.45-19.30	ACQUAGYM	ACQUAGYM	ACQUAGYM ACQUALTA	ACQUAGYM	HYDROBIKE	
19.30-20.15	AQUAPOLE	TREADMILL	AQUAPOLE	TREADMILL	AQUABOX	
20.15-21.00	HYDROBIKE	CIRCUIT TRAINING	HYDROBIKE	CIRCUIT TRAINING	TREADMILL	
21.00-21.45	TREADMILL	HYDROBIKE	TREADMILL	HYDROBIKE		

PLANNING PALESTRA

DAL 14-9 AL 30-6-2021

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
6.00-7.00	GINNASTICA PRESCIISTICA	GINNASTICA	GINNASTICA PRESCIISTICA	GINNASTICA	
7.00-8.00	GAG		GAG	PILATES	
7.00-8.15		YOGA			
8.00-9.00		STRECH YOGA		STRECH YOGA	
9.00-10.00	PILATES		PILATES		
10.00-11.15		RAJA YOGA			RAJA YOGA
12.30-13.30	PRESCIISTICA	STRECH YOGA	PRESCIISTICA	STRECH YOGA	TONIFICAZIONE MUSCOLARE
16.00-16.30		STIRAMENTI ENERGETICI			
16.30-17.00		STIRAMENTI ENERGETICI			
17.00-18.00		NIROMATHE		NIROMATHE	TONIFICAZIONE MUSCOLARE
18.00-19.00	GAG	BOWEN	GAG	BOWEN	
19.00-20.00				PILATES	
19.00-20.15		RAJA YOGA			RAJA YOGA
20.00-21.00	PRESCIISTICA				
20.15-21.15		STRONG GYM		STRONG GYM	