

# ORARI DEI CORSI PER ADULTI STAGIONE SPORTIVA 2017/2018

| TIPOLOGIA                             | LUNEDÌ   | MARTEDÌ  | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ   | VENERDÌ  | SABATO  |
|---------------------------------------|--|--|---|---|--|---|
| <b>AQUAFITNESS</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 19:00</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8:00</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12:30</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8:00</li> <li>• 15:15</li> <li>• 20:00</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 19:30</li> </ul>  |   |
| <b>AQUAFITNESS<br/>ACQUA ALTA</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 13:00</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8:45</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12:30</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 19:15</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12:30</li> </ul>  |   |
| <b>AQUAPOWER</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9:30</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 13:15</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 19:15</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 13:15</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8:00</li> </ul>   |   |
| <b>AQUAMIX</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12:30</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20:00</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9:00</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 19:15</li> </ul>   |  |   |
| <b>HYDROBIKE</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9:30</li> <li>• 11:00</li> <li>• 13:00</li> <li>• 19:45</li> <li>• 20:30</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8:00</li> <li>• 8:45</li> <li>• 13:15</li> <li>• 14:30</li> <li>• 19:15</li> <li>• 20:45</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8:15</li> <li>• 9:00</li> <li>• 20:00</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8:45</li> <li>• 13:15</li> <li>• 19:30</li> <li>• 20:15</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7:45</li> <li>• 8:45</li> <li>• 12:30</li> <li>• 18:45</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12:45</li> </ul> |
| <b>FLOAT FIT</b><br>Durata: 30 minuti | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7:30</li> <li>• 8:00</li> <li>• 19:45</li> <li>• 20:15</li> </ul>                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7:30</li> <li>• 13:15</li> <li>• 20:00</li> <li>• 20:30</li> </ul> | <p><b>Corsi per ragazzi<br/>14-20 ANNI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 14:30</li> <li>• 15:00</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 13:15</li> </ul>  |   |
| <b>FLOAT PILOGA</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 14:00</li> </ul>  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9:45</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11:45</li> </ul>  |   |

# ORARI DEI CORSI PER ADULTI STAGIONE SPORTIVA 2017/2018

| TIPOLOGIA  | LUNEDÌ              | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ             |
|--|---------------------|---------|-----------|---------|---------------------|
| <b>NUOTO ADULTI</b><br>Mono o bisettimanale                          | LIVELLO 6<br>• 8:45 |         |           |         | LIVELLO 6<br>• 8:45 |
| <b>NUOTO PINNATO</b><br>Durata: 60' minuti<br>(mono o bisettimanale) |                     | • 19:30 |           |         | • 19:30             |
| <b>ACQUATICITÀ<br/>IN GRAVIDANZA</b>                                 |                     |         | • 11:30   |         |                     |
| <b>GINNASTICA<br/>POSTURALE</b>                                      | • 10:15             |         | • 10:15   |         |                     |

Le lezioni durano 45 minuti. In caso di carnet a ingressi è richiesta la **prenotazione** con **disdetta** almeno un giorno prima. **Quota associativa annuale 36€**. Sconto famiglia per i corsi: 5% per il secondo componente, 10% dal terzo. Sconto del 10% per over 65. Sconti non cumulabili. Per iscrizione obbligatorio certificato medico per attività sportiva non agonistica.