

# ORARI DEI CORSI PER ADULTI STAGIONE SPORTIVA 2018/2019

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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 19:30</li> </ul>	
<b>AQUAFITNESS ACQUA ALTA</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 19:15</li> </ul>		
<b>AQUAMIX</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12:30</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 13:15</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>• 19:30</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8:00</li> </ul>	
<b>HYDROBIKE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9:30</li> <li>• 11:00</li> <li>• 19:45</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8:45</li> <li>• 13:15</li> <li>• 19:15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8:15</li> <li>• 9:00</li> <li>• 20:15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8:45</li> <li>• 13:15</li> <li>• 19:15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8:00</li> <li>• 8:45</li> <li>• 12:45</li> <li>• 18:45</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12:45</li> </ul>
<b>HYDROFIT</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20:00</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20:00</li> </ul>		
<b>FLOAT FIT</b> Durata: 30 minuti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 19:45</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7:30</li> <li>• 13:15</li> <li>• 20:00</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 13:15</li> <li>• 19:00</li> </ul>	
<b>REAX AQUA PILATES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11:45</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14:00</li> </ul>		

# ORARI DEI CORSI PER ADULTI STAGIONE SPORTIVA 2018/2019

TIPOLOGIA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<b>NUOTO ADULTI</b> Mono o bisettimanale	LIVELLO 6 • 8:45				LIVELLO 6 • 8:45	
<b>ACQUATICITÀ IN GRAVIDANZA</b>	• 11:45		• 11:45			
<b>GINNASTICA POSTURALE</b>	• 10:15 • 11:45		• 10:15 (esclusivo per donne)			
<b>SIRENA</b> I periodo: sett-nov II periodo: mar-mag 10 lezioni a periodo						• 18:00

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.