

## Programmi e attività didattiche Luglio 2021

PISCINA di FONTANAFREDDA Tel. 0434 998656 [www.arcanuoto.it](http://www.arcanuoto.it)

### CORSI DI SCUOLA NUOTO

|   |                        |                                 |
|---|------------------------|---------------------------------|
| <b><u>BABY (Dai 3 mesi ai 3 anni) 30'</u></b> | (1 GENITORE IN ACQUA ) |                                 |
| Lun/Gio                                       | 18:15                  | (4 lez. 1 volta alla settimana) |
| Mar/Ven                                       | 18:15                  | (4 lez. 1 volta alla settimana) |
| Mercoledì                                     | 17:15 / 17:45          | (4 lez. 1 volta alla settimana) |
| Sabato  | 09:00/09:30/10:00/     | (4 lez. 1 volta alla settimana) |

|   |                            |                                 |
|---|----------------------------|---------------------------------|
| <b><u>PAPERINI (3 – 4 anni) 30'</u></b> | (1 GENITORE a Bordo Vasca) |                                 |
| Lun/Gio                                 | 17:00 / 18:15              | (8 lez. 2 volte alla settimana) |
| Mar/Ven                                 | 18:15                      | (8 lez. 2 volte alla settimana) |
| Mercoledì                               | 17:00 / 18:15              | (4 lez. 1 volta alla settimana) |
| Sabato                                  | 10:30 / 11:00 / 11:30      | (4 lez. 1 volta alla settimana) |

|                                     |                    |                                 |
|-------------------------------------|--------------------|---------------------------------|
| <b><u>BAMBINI E RAGAZZI 45'</u></b> | (Dai 4 ai 17 anni) |                                 |
| Lun/Gio                             | 16:45 / 17:30      | (8 lez. 2 volte alla settimana) |
| Mar/Ven                             | 17:30 / 18:15      | (8 lez. 2 volte alla settimana) |
| Mercoledì                           | 17:30              | (8 lez. 1 volta alla settimana) |

|                           |                                 |  |
|---------------------------|---------------------------------|--|
| <b><u>ADULTI 45''</u></b> | (8 lez. 2 volte alla settimana) |  |
| Lun/Gio                   | 09:00 / 19:00 / 19:45           |  |
| Mar/Ven                   | 12:30 / 19:00                   |  |

### CORSI DI ACQUA FITNESS

|                            |                                       |                                 |
|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| <b><u>ACQUAGYM 45'</u></b> |                                       |                                 |
| Lun/Gio                    | 08:15 / 09:00 / 12:45 / 18:00 / 18:45 |                                 |
| Mercoledì                  | 18:15 / 19:45                         | (8 lez. 1 volta alla settimana) |

|                                |                       |                                 |
|--------------------------------|-----------------------|---------------------------------|
| <b><u>ACQUACIRCUIT 45'</u></b> |                       |                                 |
| Lun/Gio                        | 19:30 / 20:15         |                                 |
| Mar/Ven                        | 13:15 / 14:00 / 19:00 |                                 |
| Mercoledì                      | 12:30 / 19:00         | (8 lez. 1 volta alla settimana) |

|                              |                                 |  |
|------------------------------|---------------------------------|--|
| <b><u>ACQUADOLCE 45'</u></b> | (8 lez. 2 volte alla settimana) |  |
| Lun/Gio                      | 09:45                           |  |

|                            |                                    |  |
|----------------------------|------------------------------------|--|
| <b><u>GESTANTI 60'</u></b> | _____ (1 o 2 volte alla settimana) |  |
| Mercoledì                  | 13:00                              |  |
| Sabato                     | 11:00                              |  |

|                               |                              |  |
|-------------------------------|------------------------------|--|
| <b><u>ACQUA SALUS 45'</u></b> | (1 o 2 volte alla settimana) |  |
| Mercoledì                     | 09:00 / 19:00                |  |
| Sabato                        | 08:45 / 09:30                |  |