

## Programmi e attività didattiche Giugno 2020

**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)
Mercoledì	17:15 / 17:45	(4 lez. 1 volta alla settimana)
Sabato	09:30 / 10:00 / 10:30	(4 lez. 1 volta alla settimana)
Domenica	09:30 / 10:00 / 10:30	(4 lez. 1 volta alla settimana)

<b><u>PAPERINI (3 – 4 anni) 30'</u></b>	(1 GENITORE a Bordo Vasca)	
Mar/Ven	16:15	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Mercoledì	17:15	(4 lez. 1 volta alla settimana)
Sabato	11:00	(4 lez. 1 volta alla settimana)
Domenica	11:00	(4 lez. 1 volta alla settimana)

<b><u>PAPERINI (4 – 5 anni) 45'</u></b>	(1 GENITORE a Bordo Vasca)	
Lun/Gio	18:15	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Mar/Ven	18:15	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Mercoledì	17:45	(4 lez. 1 volta alla settimana)
Sabato	11:30	(4 lez. 1 volta alla settimana)
Domenica	11:30	(4 lez. 1 volta alla settimana)

<b><u>BAMBINI E RAGAZZI (Dai 6 ai 17 anni) 45''</u></b>	(NO genitori )	
Lun/Gio	16:45 / 17:30	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Mar/Ven	16:45 / 17:30	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Mercoledì	16:15	(8 lez. 1 volta alla settimana)

<b><u>ADULTI 45''</u></b>	(8 lez. 2 volte alla settimana)	
Lun/Gio	19:00 / 19:45 / 20:30	
Mar/Ven	09:00 / 12:30 / 19:00 / 19:45	

### CORSI DI ACQUA FITNESS

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

<b><u>ACQUACIRCUIT 45''</u></b>		
Lun/Gio	19:45	
Mar/Ven	13:15 / 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)	
Mar/Ven	09:45	

<b><u>GESTANTI 60''</u></b>		
Mercoledì	13:00	
Sabato	11:00	

<b><u>ACQUA SALUS 45''</u></b>	(1 o 2 volte alla settimana)	
Mar/Ven	09:00 / 19:45	
Sab	09:00 / 09:45	