Programmi e attività didattiche Luglio 2022
(le attività proseguono fino a sabato 6 agosto 2022)

PISCINA di FONTANAFREDDA Tel. 0434 998656 www.arcanuoto.it

CORSI DI SCUOLA NUOTO

BABY (Dai 3 mesi ai 3 anni) 30' (1 GENITORE IN ACQUA) (1 volta alla settimana)

Martedì	18:15	
Mercoledì	10:30/16:45/17:15/17:45	
Giovedì	10:45	
Sabato	09:00/09:30/10:00	

PAPERINI (3 – 4 anni) 30' (1 GENITORE a Bordo Vasca)

Lun/Gio	16:15 / 18:15	(2 volte alla settimana)
Mar/Ven	18:15	(2 volte alla settimana)
Mercoledì	16:15 / 18:15	(1 volta alla settimana)
Sabato	11:00 / 11:30	(1 volta alla settimana)

BAMBINI E RAGAZZI 45' **(Dai 5 ai 17 anni)**

Lun/Gio	16:45 / 17:30 / 18:15	(2 volte alla settimana)
Mar/Ven	17:30 / 18:15	(2 volte alla settimana)
Mercoledì	17:30 / 18:15	(1 volta alla settimana)

ADULTI 45'' (2 volte alla settimana)

Lun/Gio	09:00 / 19:00 / 19:45	
Mar/Ven	12:30 / 19:00	

CORSI DI ACQUA FITNESS

ACQUAGYM 45'

Lun/Gio	08:15 / 09:00 / 12:45 / 18:00 / 18:45	(2 volte alla settimana)
Mar/Ven	18:15	(2 volte alla settimana)
Mercoledì	18:15	(1 volte alla settimana)

ACQUACIRCUIT 45'

Lun/Gio	19:30 / 20:15	(2 volte alla settimana)
Mar/Ven	14:00 / 19:00	(2 volte alla settimana)
Mercoledì	14:00 / 19:00	(1 volte alla settimana)

ACQUADOLCE 45'

Lun/Gio	09:45	(2 volte alla settimana)

GESTANTI 60' (1 o 2 volte alla settimana)

Mercoledi	13:00
Sabato	11:00

ACQUA SALUS 45 ' (1 o 2 volte alla settimana)

Mercoledì	09:00 / 09:45 / 19:00
Sabato	08:45 / 09:30