

SCUOLA NUOTO PER ADULTI E RAGAZZI

Utilizzando una didattica multilivello la scuola è ideata sia per principianti sia per utenti esperti.

Ragazzi dai 6 ai 14 anni - Adulti sopra i 15 anni

NUOTO SINCRONIZZATO

Il corso è finalizzato all'apprendimento delle figure di base e al perfezionamento delle tecniche natatorie necessarie a realizzare una coreografia a ritmo di musica.

Ragazzi dai 6 ai 14 anni - Sabato dalle 12.30 alle 14.20

ACQUA - BABY

Grazie a un percorso di gioco e divertimento il bimbo imparerà a nuotare con estrema semplicità. Sarà seguito dagli istruttori nello spogliatoio e in vasca per tutta la durata della lezione.

NUOTO GENITORI & FIGLI (3 -14 ANNI)

Spazio libero dedicato alle famiglie, ideale per condividere momenti di sport e gioco.

ATTIVITÀ GESTANTI

L'attività è volta a migliorare il benessere psicofisico e a ridurre eventuali disturbi tipici della gravidanza.

ACQUA GYM

Attività di gruppo a tempo di musica, ideale per chi vuole migliorare la mobilità e il tono muscolare.

NUOTO MASTER

Allenamento intensivo con 3 appuntamenti settimanali.

NUOTO LIBERO

Grande disponibilità di spazi con possibilità di avere una scheda personalizzata.

Le attività sportive hanno nomi e descrizioni generiche. Sul sito dell'ISEF trovate tutte le discipline riconosciute dal CONI con relativi codici. Le attività non codificate sono di tipo commerciale.

PLANNING PISCINA

ORA	lunedì		martedì		mercoledì		giovedì		venerdì		sabato	
7:00	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero	
8:00	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero	
9:10	Acqua Gym Soft	Nuoto Libero	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero	
10:00	Acqua Gym Intensive	Attività Gestanti	Scuola Nuoto Adulti		Acqua Gym Soft	Nuoto Libero	Scuola Nuoto Adulti	Nuoto Libero	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero
10:50	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Scuola Nuoto Bimbi	
11:40	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Scuola Nuoto Bimbi	
12:30	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Scuola Nuoto Bimbi	Sincro
13:30	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Scuola Nuoto Adulti		Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Scuola Nuoto Adulti		Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Scuola Nuoto Adulti	
14:20	Scuola Nuoto Adulti	Attività Gestanti	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Scuola Nuoto Adulti	Attività Gestanti	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Scuola Nuoto Adulti	Attività Gestanti	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero
15:10	Nuoto Libero		Acqua Gym Soft	Nuoto Libero	Nuoto Libero		Acqua Gym Soft	Nuoto Libero	Nuoto Libero		Genitori & Figli	Nuoto Libero
16:00	Scuola Nuoto Bimbi	16:20 Acqua Baby	Scuola Nuoto Bimbi	16:20 Acqua Baby	Scuola Nuoto Bimbi	16:20 Acqua Baby	Scuola Nuoto Bimbi	16:20 Acqua Baby	Scuola Nuoto Bimbi		Genitori & Figli	Nuoto Libero
16:50	Scuola Nuoto Bimbi		Scuola Nuoto Bimbi		Scuola Nuoto Bimbi		Scuola Nuoto Bimbi		Scuola Nuoto Bimbi		Genitori & Figli	Nuoto Libero
17:40	Scuola Nuoto Bimbi		Scuola Nuoto Bimbi		Scuola Nuoto Bimbi		Scuola Nuoto Bimbi		Scuola Nuoto Bimbi		Genitori & Figli	Nuoto Libero
18:30	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero		
19:20	Scuola Nuoto Adulti		Scuola Nuoto Adulti		Scuola Nuoto Adulti		Scuola Nuoto Adulti		Scuola Nuoto Adulti			
20:10	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero			
21:00	Nuoto Master		Subacquea		Nuoto Master		Subacquea		Nuoto Master			