

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.

PALLANUOTO (8-12 anni)

Apprendimento delle regole di gioco e sviluppo della socializzazione attraverso il lavoro di squadra.

Il corso prevede la frequenza settimanale di un'ora di scuola nuoto e due ore di pratica dell'attività.

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
9:10						9:10 Acqua Baby
10:00	Acqua Gym Intensive	Attività Gestanti	Scuola Nuoto Adulti	Acqua Gym Soft	Nuoto Libero	Scuola Nuoto Adulti
10:00						Acqua Gym Intensive
10:00						Nuoto Libero
10:00						Acqua Gym Intensive
10:00						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
13:30	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Scuola Nuoto Adulti	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Scuola Nuoto Adulti
13:30						Sincro
14:20	Scuola Nuoto Adulti	Attività Gestanti	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Scuola Nuoto Adulti	Attività Gestanti
14:20						Acqua Gym Intensive
14:20						Nuoto Libero
15:10	Nuoto Libero	Nuoto Teen	Acqua Gym Soft	Nuoto Libero	Nuoto Libero	Nuoto Teen
15:10						Acqua Gym Soft
15:10						Nuoto Libero
15:10						Nuoto Libero
15:10						Nuoto Teen
15:10						15:10 Acqua Baby
16:00	Scuola Nuoto Bimbi	16:20 Acqua Baby	Scuola Nuoto Bimbi	16:20 Acqua Baby	Scuola Nuoto Bimbi	16:20 Acqua Baby
16:00						Scuola Nuoto Bimbi
16:00						16:20 Acqua Baby
16:00						Scuola Nuoto Bimbi
16:00						16:20 Acqua Baby
16:00						Scuola Nuoto Bimbi
16:00						16:20 Acqua Baby
16:00						Genitori &Figli
16:00						15:40 Acqua Baby
16:00						Pallanuoto
16:50	Scuola Nuoto Bimbi	Scuola Nuoto Bimbi	Scuola Nuoto Bimbi	Scuola Nuoto Bimbi	Scuola Nuoto Bimbi	Scuola Nuoto Bimbi
16:50						Genitori &Figli
17:40	Scuola Nuoto Bimbi	Scuola Nuoto Bimbi	Scuola Nuoto Bimbi	Scuola Nuoto Bimbi	Scuola Nuoto Bimbi	Scuola Nuoto Bimbi
17:40						Genitori &Figli
18:30	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero	Acqua Gym Intensive	Nuoto Libero
18:30						Acqua Gym Intensive
18:30						Nuoto Libero
18:30						Acqua Gym Intensive
18:30						Nuoto Libero
19:20	Scuola Nuoto Adulti	Scuola Nuoto Adulti	Scuola Nuoto Adulti	Scuola Nuoto Adulti	Scuola Nuoto Adulti	Scuola Nuoto Adulti
19:20						
20:10	Nuoto Libero	Nuoto Libero	Nuoto Libero	Nuoto Libero	Nuoto Libero	Nuoto Libero
20:10						Acquagym Intensive
20:10						Nuoto Libero
21:00	Nuoto Master	Subacquea	Nuoto Master	Nuoto Libero	Nuoto Master	Nuoto Master