



ORARI E CORSI 2024 - 2025



ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	ORARIO	SABATO	ORARIO	DOMENICA
08.10 - 09.00	●●● ACQUA C.T.	LIBERA BALNEAZIONE	●●● CIRQUITE	●●● AQUA C.T.	●●● INTERVAL TRAINING				
09.00 - 10.00	●●● TRIENERGY	●●● INTERVAL TRAINING	●●● INTERVAL TRAINING	●●● TRIENERGY	●●● WATER PUMP	09.00 - 09.40	NUOTO BAMBINI	09.00 - 09.40	NUOTO BAMBINI
10.00 - 11.00	● AQUAGYM	●● NEW GYM TONE	CORSO NUOTO ADULTI	● AQUAGYM	● AQUAGYM	09.40 - 10.20	NUOTO BAMBINI	09.40 - 10.20	NUOTO BAMBINI
11.00 - 12.00	●● AQUAGYM	AQUABABY 11.00 - 11.45	● AQUAGYM	●● AQUAGYM	CORSO NUOTO ADULTI	10.20 - 11.00	NUOTO BAMBINI	10.20 - 11.05	AQUABABY
12.00 - 12.50	●●● AQUA C.T.*	●●● AQUAFIT 12.00 - 13.00	●●● CIRQUITE*	●●● TRIENERGY*	●●● INTERVAL TRAINING*	11.00 - 11.40	NUOTO BAMBINI	11.05 - 11.50	AQUABABY
13.00 - 13.50	LIBERA BALNEAZIONE	●●● AQUA C.T.*	●● MUSCLE TRAINING*	LIBERA BALNEAZIONE	●● MUSCLE TRAINING*	11.40 - 12.20	NUOTO BAMBINI	12.15 - 13.15	●●● AQUAGYM
						12.20 - 13.00	NUOTO BAMBINI		
14.30 - 15.10	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI	13.00 - 14.00	●●● AQUAGYM		
15.10 - 15.50	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI				
15.50 - 16.30	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI				
16.30 - 17.10	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI				
17.10 - 17.50	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI	NUOTO BAMBINI				
17.50 - 19.10	WATER POLO	WATER POLO	WATER POLO	WATER POLO	WATER POLO				
19.10 - 20.10	●●● TRIENERGY	●●● CIRQUITE	●●● WATER PUMP	●●● TRIENERGY	●●● AQUAFIT				
20.10 - 21.00	●●● AQUAGYM 20.10 - 21.10	●●● WATER PUMP	●●● AQUAGYM 20.10 - 21.10	●●● AQUA C.T.	●●● AQUA C.T.				

* PROMOZIONE

- Bassa intensità
- Media intensità
- Alta intensità