

## PLANNING DAL 09 SETTEMBRE 2011 AL 09 GIUGNO 2012

### PLANNIG CORSI NUOTO

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI	SABATO	DOMENICA
	09.00 - 09.45 09.45 - 10.30 10.30 - 11.15 CORSI ADULTI			09.00 - 09.45 09.45 - 10.30 10.30 - 11.15 CORSI ADULTI	09.30 - 10.15 10.15 - 11.00 11.00 - 11.45 11.50 - 12.35 CORSI PRESCOLARI	
					09.30 - 10.15 10.15 - 11.00 CORSI RAGAZZI	
	16.00 - 16.45 CORSO RAGAZZI AVANZATO		16.00 - 16.45 CORSO RAGAZZI AVANZATO		11.50 - 12.35 CORSI ADULTI	
					11.50 - 12.35 CORSI GESTANTI	
16.45 - 17.30 CORSI PRESCOLARI	16.45 - 17.30 17.30 - 18.15 CORSI PRESCOLARI	16.45 - 17.30 CORSI PRESCOLARI	16.45 - 17.30 17.30 - 18.15 CORSI PRESCOLARI	16.45 - 17.30 17.30 - 18.15 CORSI PRESCOLARI		
16.45 - 17.30 CORSI ADULTI		16.45 - 17.30 CORSI ADULTI	16.45 - 17.30 17.30 - 18.15 CORSI RAGAZZI	16.45 - 17.30 17.30 - 18.15 CORSI RAGAZZI		
17.30 - 18.15 18.15 - 19.00 CORSI RAGAZZI	16.45 - 17.30 17.30 - 18.15 CORSI RAGAZZI	17.30 - 18.15 18.15 - 19.00 CORSI RAGAZZI	18.15 - 19.00 CORSO RAGAZZI AVANZATO			
	18.15 - 19.00 CORSO RAGAZZI AVANZATO		18.15 - 19.00 19.45 - 20.30 CORSI CON PINNE			
19.45 - 20.30 CORSI CON PINNE	18.15 - 19.00 CORSI CON PINNE					
20.30 - 21.15 21.15 - 22.00 22.00 - 22.45 CORSI ADULTI	19.45 - 20.30 20.30 - 21.15 CORSO ADULTI		20.30 - 21.15 21.15 - 22.00 22.00 - 22.45 CORSI ADULTI	19.45 - 20.30 20.30 - 21.15 CORSO ADULTI		

### PLANNIG NUOTO LIBERO

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI	SABATO	DOMENICA
	07.00 - 09.00 APERTURA PUBBLICO			07.00 - 09.00 APERTURA PUBBLICO		
						09.30 - 13.00 APERTURA PUBBLICO
12.30 - 14.30 APERTURA PUBBLICO	12.00-14.30 APERTURA PUBBLICO	12.30 - 14.30 APERTURA PUBBLICO	12.30 - 14.30 APERTURA PUBBLICO	12.00-14.30 APERTURA PUBBLICO		14.00 - 21.00 FESTE IN PISCINA
					17.30 - 19.30 APERTURA PUBBLICO	
		20.30 - 22.30 APERTURA PUBBLICO		22.00 - 24.00 APERTURA PUBBLICO		

### PLANNING FITNESS IN PISCINA E IN PALESTRA

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI	SABATO	DOMENICA
	09.00 - 09.45 ACQUA MIX			09.00 - 09.45 ACQUA MIX		
	11.15 - 12.00 ACQUAFITNESS			11.15 - 12.00 ACQUAFITNESS	11.00 - 11.45 ACQUAFITNESS	
	11.15 - 12.00 ACQUABIKE			11.15 - 12.00 ACQUABIKE	11.50 - 12.35 ACQUABIKE	
15.00 - 16.00 YOGA CUNDALINI PALESTRA			15.00 - 16.00 YOGA CUNDALINI PALESTRA			
	15.15 - 16.00 ACQUAFITNESS		15.15 - 16.00 ACQUAFITNESS			
16.45 - 17.30 ACQUAFITNESS		16.45 - 17.30 ACQUAFITNESS				
18.30 - 19.00 TOTAL BODY PALESTRA			18.30 - 19.00 TOTAL BODY PALESTRA			
19.00 - 19.30 GAG PALESTRA	19.00 - 19.45 ACQUAFITNESS	18.15 - 19.00 ACQUA MIX	19.00 - 19.30 GAG PALESTRA			
19.00 - 19.45 ACQUAFITNESS	19.00 - 19.45 ACQUABIKE		19.00 - 19.45 ACQUAFITNESS			
19.00 - 19.45 ACQUABIKE	19.45 - 20.30 ACQUABIKE		19.00 - 19.45 ACQUABIKE	19.45 - 20.30 ACQUABIKE		
19.45 - 20.30 ACQUATONIC	20.00 - 20.30 GAG PALESTRA		19.45 - 20.30 ACQUATONIC	20.00 - 20.30 GAG PALESTRA		
20.30 - 21.30 YOGA CUNDALINI PALESTRA	20.30 - 21.15 ACQUATONIC			20.30 - 21.15 ACQUATONIC		
21.15 - 22.00 ACQUA MIX	21.15 - 22.00 ACQUAFITNESS		21.15 - 22.00 ACQUA MIX	21.15 - 22.00 ACQUAFITNESS		

LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE IL PLANING DEI CORSI, FORNENDO TEMPESTIVAMENTE COMUNICAZIONE AI CORSISTI  
 LE FASI DI RISCALDAMENTO SONO MOLTO IMPORTANTI. AL FINE DI EVITARE INFORTUNI SI RACCOMANDA LA PUNTUALITA' ALL'INIZIO DEI CORSI  
 RICORDATI CHE E' OBBLIGATORIO PER LEGGE IL CERTIFICATO MEDICO IN ORIGINALE FIN DALLA PRIMA LEZIONE.  
 COME DA REGOLAMENTO NON SARA' PERMESSO L'ACCESSO ALLA STRUTTURA A CHI NE SARA' SPROVVISTO