

Planning Acqua

2024/2025

Questo Planning riguarda le seguenti attività sportive: Attività ginnico-motorie acquatiche applicative alle discipline del nuoto, Nuoto. La denominazione delle lezioni riguarda l'applicazione delle varie metodologie di insegnamento delle discipline praticate.

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
		7:30-8:20	Acqua Gym	7:30-8:20	Acqua Tabata	7:30-8:20	Acqua Gym	7:30-8:20	Acqua Tabata		
9:30-10:20	Hydrobike			9:30-10:20	Hydrobike			9:30-10:20	Hydrobike		
10:30-11:20	Acqua Gym	10:30-11:20	Acqua Cardio	10:30-11:20	Acqua Gym	10:30-11:20	Acqua Cardio	10:30-11:20	Acqua Gym		
11:30-12:20	Acqua Fitness	11:30-12:20	Acqua Tone	11:30-12:20	Acqua Fitness	11:30-12:20	Acqua Tone	11:30-12:20	Acqua Fitness		
										12:30-13:20	Acqua Gym
13:30-14:20	Functional			13:30-14:20	Functional			13:30-14:20	Functional	13:30-14:20	Acqua Fitness
		14:30-15:20	Acqua Fitness	14:30-15:20	Hydrobike	14:30-15:20	Acqua Fitness			14:30-15:20	Fit Paddling
		15:55-16:40	Functional					15:55-16:40	Functional	Domenica	
18:45-19:35	Acqua Gym	18:45-19:35	Hydrobike	18:45-19:35	Acqua Gym	18:45-19:35	Hydrobike	18:45-19:35	Acqua Gym	11:00-11:50	Acqua Gym
19:45-20:35	Fit Paddling	19:45-20:35	Acqua Gym	19:45-20:35	Fit Paddling	19:45-20:35	Acqua Gym	19:45-20:35	Acqua Fitness		

Nuoto libero, diviso in fasce di prenotazione di 1 ora (es.: 9-10, 10-11...). La disponibilità delle corsie può variare in base alle attività in acqua.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7:00-15:00 e 21:00-22:30	7:00-15:00 e 21:00-22:30	7:00-22:30	7:00-15:00 e 21:00-22:30	7:00-15:00 e 21:00-22:30	8:00-18:00	8:00-13:00

Tutte le attività sono su prenotazione.

Hydrobike, è obbligatorio l'uso delle scarpette tecniche. È consigliato presentarsi con 15 minuti d'anticipo rispetto l'orario di inizio della lezione.

Fit Paddling, è obbligatorio indossare pantaloni o pantaloncini e non indossare calzature (maglietta facoltativa). È indispensabile avere una buona padronanza di almeno due stili di nuoto.

  vigorsportingcenter

 vigorsportingcenter.it

 06 40 60 509