

SCUOLA NUOTO

(prenotazione) ACQUATICITÀ 3 MESI-3 ANNI / GESTANTI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					8.30-9.15 3-18 Mesi
		10.15-11.00 3-18 Mesi			09.15-10.00 18 Mesi-3 Anni
16.00-16.45 Gestanti			16.00-16.45 18 Mesi-3 Anni		

NUOTO 3-13 ANNI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					10.00-10.45
					10.45-11.30
					11.30-12.15
16.45-17.30	16.45-17.30	16.45-17.30	16.45-17.30	16.45-17.30	14.45-15.30
17.30-18.15	17.30-18.15	17.30-18.15	17.30-18.15	17.30-18.15	15.30-16.15
18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	16.15-17.00

NUOTO 13-19 ANNI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					11.30-12.15
	17.30-18.15			17.30-18.15	
	19.00-19.45			19.00-19.45	

NUOTO ADULTI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.15-10.00	8.45-9.30		9.15-10.00	8.45-9.30	8.30-9.15
12.50-13.35			12.50-13.35		
19.00-19.45		19.00-19.45	19.00-19.45		
19.45-20.30	19.45-20.30		19.45-20.30	19.45-20.30	

ACQUATICITÀ ADULTI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		8.45-09.30 VP			
20.30-21.15 VP		19.45-20.30 VP	20.30-21.15 VP		

VP=VASCA PICCOLA
VG=VASCA GRANDE

ACQUA FITNESS

VP e HYDROBIKE
PRENOTAZIONE
OBBLIGATORIA

ACQUAGYM

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.00-10.45 VG	9.30-10.15 VG	9.30-10.15 VG	10.00-10.45 VG	9.30-10.15 VG	13.00-13.45 Hydrobike
12.50-13.35 VG	12.50-13.35 VG	12.30-13.15 VG	12.50-13.35 VG	12.50-13.35 VG	13.45-14.30 VG
19.00-19.45 VP	19.00-19.45 VG	19.00-19.45 VP	19.00-19.45 Hydrobike	19.00-19.45 VP	
19.45-20.30 Hydrobike	19.45-20.30 Hydrobike	19.45-20.30 VG	19.45-20.30 VP	19.45-20.30 VG	

ACQUA POSTURALE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.45-11.30 VP			10.45-11.30 VP		

SETTORI

PROPAGANDA (Pre agonistica)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
18.00-19.00		18.00-19.00	18.00-19.00		

PROMOZIONE (Amatoriale)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
19.00-20.00		19.00-20.00	19.00-20.00		

MASTER (Amatoriale)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
20.30-21.30		20.30-21.30	20.30-21.30		

PALESTRA

(prenotazione) PILATES

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
14.30-15.15			12.50-13.35	12.00-12.45	

ORARIO CENTRO

Lunedì 8,30/22,00

Martedì 7,30/22,00

Mercoledì 8,30/21,00

Giovedì 7,30/22,00

Venerdì 8,30/22,00

Sabato 8,30/18,30

Domenica 9,00/13,00

NUOTO LIBERO INTERROTTO

Lunedì/Mercoledì/Giovedì

dalle 18 alle 19

Martedì

dalle 21 a chiusura

ATTENZIONE

piano vasca
e
palestra
chiudono
30 minuti
prima
dell'orario
di chiusura
centro



TELEFONO 0331 982232

E-MAIL piscinasomma@gmail.com

Seguici su
Instagram



@SPES_SPORT_SOMMA



**INQUADRA
IL QR CODE
CON IL TUO
CELLULARE
E ACCEDI AL
NOSTRO
SITO WEB**

**Preparati a fare un tuffo nel divertimento
con i nostri corsi.**

Lascia che l'acqua sia la tua palestra!