



ACQUA CLASS

Scuola Nuoto e Nuoto Controllato
dal 18.09.2017 al 16.06.2018
AcquaFitness
dal 04.09.2017 al 31.07.2018

Via Aristide Leonori, 8
Tel. 06 5415467
www.tolivesport.it
acqua@tolivesport.it

si ricorda che è possibile frequentare le attività solo con
il **CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO** in regola

SCUOLA NUOTO BAMBINI - RAGAZZI

Lunedì Giovedì	Martedì Venerdì	Mercoledì Sabato
15.50-16.50	15.50-16.50	gli orari del sabato sono anticipati di 30 minuti
16.20-17.20	16.20-17.20	
16.40-17.40	16.40-17.40	15.50-16.50
17.10-18.10	17.10-18.10	16.20-17.20
17.30-18.30	17.30-18.30	16.40-17.40
18.00-19.00	18.00-19.00	17.10-18.10
18.20-19.20	18.50-19.50	17.30-18.30
		18.00-19.00

Mono settimanale Sabato	Mono settimanale Domenica
10.00-10.50	10.30-11.20
10.50-11.40	11.20-12.10
11.40-12.30	12.10-13.00

SCUOLA NUOTO ADULTI

Lunedì Giovedì	Martedì Venerdì	Mercoledì Sabato
19.20-20.20	10.00-11.00	18.30-19.30
20.20-21.20	13.30-14.30	(mercoledì) 9.00-10.00
	18.30-19.30	(sabato)
	19.30-20.30	Mono settimanale Mercoledì
	20.30-21.30	
		13.10-14.10
		19.30-20.30

ACQUAFITNESS

AcquaGym

Lunedì Giovedì	Martedì Venerdì
9.30-10.20	11.20-12.10
10.20-11.10	(AcquaSoft)
11.20-12.10	
13.10-14.00	
14.00-14.50	
18.40-19.30	18.40-19.30
19.30-20.20	
20.20-21.10	

Water Trekking

Mercoledì (sera) / Sabato (mattina)

18.40-19.30 / 11.10-12.00
19.30-20.20 / 12.00-12.50

HydroBike

Lunedì - Giovedì

21.10 - 22.00

Martedì - Venerdì

14.00 - 14.50

19.30 - 20.20

Total Acqua Fitness

Martedì - Venerdì

20.20 - 21.10

Mercoledì / Sabato

13.30-14.20 / 18.10-19.00

AcquaJump

Mercoledì

20.20 - 21.10

Domenica

10.30 AcquaFitness

NUOTO CONTROLLATO

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	09:00	09:00
16.00	16.00	16.00	16.00	16.00		
19:00	19:50	19:00	19:00	19:50		
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	19:30	19:30

Il **Nuoto Libero** è riservato ad allievi di **età minima di 16 anni**, che sappiano nuotare **almeno dorso e stile libero**. Durante il Nuoto Libero è vietato effettuare tuffi o giochi pericolosi o che possano disturbare gli altri frequentatori. Non è consentito praticare esercizi ginnici. L'abbigliamento di vasca è composto da costume da nuoto, contenitivo per bambini fino a 3 anni, cuffia, ciabattine in gomma.

IMPORTANTE INNOVAZIONE

TO LIVE guarda avanti...

Le nostre piscine sono trattate con
RAGGI UV.

MENO CLORO, PIU' SALUTE.