

3° CICLO 2011/2012

GG/ORA

NUMERO LEZIONI

LUN/GIO n° 23

LUN n° 11

GIO n° 12

MAR/VEN n° 23

MAR n° 11

VEN n° 12

MER n° 11

SAB n° 10



	<u>LU</u>	<u>MA</u>	<u>ME</u>	<u>GI</u>	<u>VE</u>	<u>SA</u>
MARZO	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30	31
APRILE	02	03	04	05	06	
		10	11	12	13	14
	16	17	18	19	20	21
	23	24		26	27	28
	30					
MAGGIO			02	03	04	05
	07	08	09	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31		
GIUGNO					01	
	04	05	06	07	08	09

CORSI DI NUOTO

Quando trovi questo simbolo ● sono i corsi abbinati adulti/bambini negli stessi orari

BABY

Lunedì

9.30-10.15 (3-12mesi / 12-24 mesi)
 10.15-11.00 (24-36 mesi)
 11.00-11.45 (3-12mesi / 12-24 mesi)

Giovedì

9.30-10.15 (3-12mesi / 12-24 mesi)
 10.15-11.00 (24-36 mesi)
 11.00-11.45 (3-12mesi / 12-24 mesi)

Sabato

8.45- 9.30 (3-12mesi/12-24 mesi/24-36 mesi)
 9.30-10.15 (3-12mesi/12-24 mesi/24-36 mesi)
 10.15-11.00 (3-12mesi/12-24 mesi/24-36 mesi)
 11.00-11.45 (3-12mesi/12-24 mesi/24-36 mesi)

POPY

Lunedì e/o Giovedì Martedì e/o Venerdì

Mercoledì

16.15 – 17.00
 16.45 – 17.30
 17.15 – 18.00
 17.45 – 18.30
 18.15 – 19.00
 18.45 – 19.30●

Sabato

9.15 – 10.00
 10.15 – 11.00
 11.15 - 12.00
 15.45 – 16.30
 16.15 – 17.00
 16.45 – 17.30
 17.15 – 18.00
 17.45 – 18.30●
 18.15 – 19.00●

RAGAZZI

Lunedì e/o Giovedì Martedì e/o Venerdì

Mercoledì

16.15 – 17.00
 16.45 – 17.30
 17.15 – 18.00
 17.45 – 18.30
 18.15 – 19.00
 18.45 – 19.30●

Sabato

9.15 – 10.00
 9.45 – 10.30●
 10.15 – 11.00
 10.45 – 11.30●
 11.15 – 12.00
 11.45 – 12.30●
 15.45 – 16.30
 16.15 – 17.00
 16.45 – 17.30
 17.15 – 18.00
 17.45 – 18.30●
 18.15 – 19.00●

ADULTI

BISETTIMANALI

Quando trovi questo simbolo * è anche monosettimanale

Lunedì e Giovedì

9.15 – 10.00* 9.45 – 10.30*
 18.45 – 19.30●* 19.15 – 20.00
 19.45 – 20.30● 20.15 – 21.00
 20.45 – 21.30 21.15 – 22.00*
 21.45 – 22.30*

Martedì e Venerdì

18.45 – 19.30●*
 19.15 – 20.00

MONOSETTIMANALI

Mercoledì

18.45 – 19.30●
 19.15 – 20.00

Sabato

9.45 – 10.30●
 10.45 – 11.30●
 11.45 – 12.30●
 17.45 – 18.30●
 18.15 – 19.00●

OVER

Lunedì e/o Giovedì

15.45 – 16.00*
 15.45 – 16.30*

PROPAGANDA

Martedì, Mercoledì, Venerdì o Sabato
 18.30 – 19.30

PREMASTER

Lunedì e Giovedì

19.30 – 20.10
 20.10 – 20.50
 20.50 – 21.30

MASTER

Lunedì e Giovedì

21.15 – 22.30

GESTANTI

Lunedì e/o Giovedì

14.15 - 15.00

CORSI SPECIALI IN ACQUA

AQUAGYM	AQUASTEP
Lunedì e/o Giovedì 13.30 – 14.10 19.00 – 19.40 19.40 – 20.20 20.20 – 21.00	Lunedì e/o Giovedì 20.10 – 20.50 21.30 – 22.10
Mercoledì 14.30 – 15.10 (-30%) 15.10 – 15.50(-30%) 13.30 – 14.10 21.05 – 21.45 21.45 – 22.25	Martedì e/o Venerdì 19.30 – 20.10 20.50 – 21.30
Martedì e/o Venerdì 9.20 – 10.00 10.00 – 10.40 10.40 – 11.20 11.20 – 12.00 14.30 – 15.10 (-30%) 15.10 – 15.50(-30%) 19.00 – 19.40 19.40 – 20.20 20.20 – 21.00	Mercoledì 20.10 – 20.50 21.30 – 22.10
	AQUAEROBICA
	Lunedì e/o Giovedì 19.30 – 20.10 20.50 – 21.30
	Martedì e/o Venerdì 20.10 – 20.50 21.30 – 22.10
	Mercoledì 19.30 – 20.10 20.50 – 21.30

ATTIVITA' IN PALESTRA

HIDROBIKE	AEROBICA	GINNASTICA MODELLANTE
Lunedì e/o Giovedì 12.45 – 13.25 21.00 – 21.40 21.40 – 22.20	Lunedì e/o Giovedì 19.30 - 20.30 21.30 - 22.30	Martedì e/o Venerdì 18.30 - 19.30 20.30 - 21.30 21.30 - 22.30
Martedì e/o Venerdì 12.50 – 13.30 13.30 – 14.10 21.00 – 21.40 21.40 – 22.20	Martedì e/o Venerdì 19.30 - 20.30	Mercoledì 18.30 - 19.30 19.30 - 20.30
Mercoledì 12.45 – 13.25 19.00 – 19.40 19.40 – 20.20	STEP	GINNASTICA DOLCE
	Lunedì e/o Giovedì 20.30 - 21.30	Lunedì e/o Giovedì 9.00 - 10.00 18.30 - 19.30
	Sabato 12.30 – 13.10 13.10 – 13.50 13.50 – 14.30	
	BODY-TONIC	
	Lunedì e/o Giovedì 10.30 – 11.30	