



Programmi attività didattiche settembre/ottobre 2023-2024

PISCINA di VAZZOLA Tel. 0438-443344

www.arcanuoto.it

CORSI DI SCUOLA NUOTO

BABY (dai 6 mesi ai 36 mesi) 30'

(1 GENITORE IN ACQUA)

Sabato 10:00 – 10:30 – 11:00 (4 lez. 1 volta a settimana)

PAPERINI (dai 3 ai 4 anni) 30'

(1 GENITORE a bordo vasca)

Lun./giov. 16:30 (8 lez. 2 volte a settimana)

Mart./ven. 16:30 (8 lez. 2 volte a settimana)

Mercoledì 16:30 – 18:30 (8 lez. 1 volta a settimana)

Sabato 16:00 – 16:30 (8 lez. 1 volta a settimana)

Domenica 9:30 – 10:00 – 10:30 (8 lez. 1 volta a settimana)

BAMBINI E RAGAZZI (Dai 4 anni ai 17 anni) 50' (10' riscaldamento + 40' nuoto)

Lun./giov. 16:50 – 17:30 – 18:10 (8 lez. 2 volte a settimana)

Mart./ven. 16:50 – 17:30 – 18:10 (8 lez. 2 volte a settimana)

Mercoledì 16:50 – 17:30 – 18:10 (8 lez. 1 volta a settimana)

Sabato 16:10 – 16:50 – 17:30 (8 lez. 1 volta a settimana)

ADULTI 45' (8 lez. 2 volte a settimana)

Lun./giov. 8:15 – 12:30

19:00 – 19:45 – 20:30

Mart./ven. 19:00 – 19:45 – 20:30

CORSI DI ACQUA FITNESS

ACQUAGYM 45' (8 lez. 2 volte a settimana)

Mart./ven. 9:15

Lun./giov. 19:15

ACQUAGYM 40' (8 lez. 2 volte a settimana)

Lun./giov. 18:20

ACQUADOLCE 45' (8 lez. 2 volte a settimana)

Merc./sab. 8:15 – 9:00

Lun./giov. 8:15 – 9:00

ACQUACIRCUIT 45'

Lun./giov. 19:15 – 20:00 (8 lez. 2 volte a settimana)

Mart./ven. 8:30 – 19:45 – 20:30 (8 lez. 2 volte a settimana)

Mercoledì 19:15 (8 lez. 1 volta a settimana)

ATTIVITÀ SPECIALI

GESTANTI 60' (8 lez. 2 volte a settimana)

Martedì 13:00 sabato 8:45

ACQUASALUS 45' (4 lez. 1 volta a settimana)

Sabato 12:15