PROGRAMMAZIONE ATTIVITA' - stagione sportiva 2023-2024

	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'				SABATO		
	PISCINA	GREEN	GOLD	PISCINA	GREEN	GOLD	PISCINA	GREEN	GOLD	PISCINA	GREEN	GOLD	PISCINA	GREEN	GOLD	BRONZE	PISCINA	GREEN	GOLD
8:15	NUOTO ADULTI									NUOTO ADULTI									
9:00	ACQUA FITNESS				900-945 WORKOUT					ACQUA FITNESS	900-945 WORKOUT						NUOTO JUNIOR	900-945 STRETCHING	
9:45	NUOTO ADULTI				**10-10:45 ERIKA "ARTI"**					NUOTO ADULTI	**10-10:45 ERIKA "ARTI"**						NUOTO JUNIOR	945-1030 FULL BODY	
10:30	1030-1230 NUOTO LIBERO				**10:45-11:30 ERIKA "ARTI"**					1030-1230 NUOTO LIBERO	**10:45-11:30 ERIKA "ARTI"**		1030-1230 NUOTO LIBERO				NUOTO MINI		
11:00																	NUOTO MINI		
11:30																	NUOTO BABY		
12:00																			
15:00				**15-15.45 ERIKA "ACQUA"**						**15-15.45 ERIKA "ACQUA"**									
15:30																			
15:45																			
16:00																			
16:15					**16-16.45 ERIKA "RACHIDE"**						**16-16.45 ERIKA "RACHIDE"**								
16:30	NUOTO MINI						NUOTO MINI			NUOTO MINI			NUOTO MINI						
16:45				NUOTO MINI															
17:00	NUOTO JUNIOR						NUOTO JUNIOR	1700-1800 DANZA MODERNA		NUOTO JUNIOR			NUOTO JUNIOR	1700-1800 DANZA MODERNA	1700-1800 FAVOLE IN DANZA				
17:15				NUOTO JUNIOR		1700-1800 D.OR. BIMBE						1700-1800 D.OR. BIMBE							
17:30																			
17:45	NUOTO JUNIOR						NUOTO JUNIOR	1800-1900 HIP HOP	1800-1845 PILATES	NUOTO JUNIOR			NUOTO JUNIOR	1800-1900 HIP HOP	1800-1845 PILATES	1800-1900 ARABIC DRUMS			
18:00				NUOTO BABY															
18:15																			
18:30	ACQUA FITNESS	1830-1915 POSTURALE		NUOTO ADULTI	1830-1915 G.A.G.		PALLANUOTO			ACQUA FITNESS	1830-1915 POSTURALE		PALLANUOTO						
18:45																			
19:00								D.OR. FOLK						1900-2000 D.OR. IMPRO	1900-2000 FLAMENCO JUNIOR				
19:15	ACQUA FITNESS			NUOTO ADULTI	1915-2000 ZUMBA		ACQUA FITNESS			ACQUA FITNESS	1830-1915 G.A.G.	1930-2030 D.OR. BASE	NUOTO ADULTI						
19:30																			
19:45																			
20:00	ACQUA FITNESS			NUOTO ADULTI	2000-2100 BALLI DI GRUPPO		NUOTO ADULTI	D.OR. AVANZATO	2030-2130 DANZE DA SALA	ACQUA FITNESS	2000-2100 DANZE CARAIBICHE	2030-21-30 D.OR. INTERMEDIO	NUOTO ADULTI	2000-2130 D.OR. TECH SPORT	2000-2100 FLAMENCO ADULT				
20:15																			
20:30																			
20:45													NUOTO ADULTI						
21:00								D.OR CIMBALI			2100-2200 DANZE CARAIBICHE								
21:15																			
21:30														2130-2230 D.OR. SPORT					
21:45																			
22:00																			
22:15																			
22:30																			