



PROGRAMMAZIONE ATTIVITA' - stagione sportiva 2024-2025

	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'				GIOVEDI'			VENERDI'				SABATO		
	PISCINA	GREEN	GOLD	PISCINA	GREEN	GOLD	PISCINA	GREEN	GOLD	BRONZE	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				1000-1100 AFA-A1						NUOTO ADULTI	1000-1100 AFA-A1					NUOTO JUNIOR	945-1030 FULL BODY		
10:30	1030-1230 NUOTO LIBERO				1100-1200 AFA-A2						1030-1230 NUOTO LIBERO	1100-1200 AFA-A2					NUOTO MINI			
11:00																		NUOTO MINI		
11:30																			NUOTO BABY	
12:00																				

15:00				15-15.45 IDRO AFA 1			15-15.45 IDRO AFA 2				15-15.45 IDRO AFA 1			15-15.45 IDRO AFA 2					
15:30																			
15:45																			
16:00					16-16.45 AFA-R 1			16-16.45 AFA-R 2				16-16.45 AFA-R 1			16-16.45 AFA-R 2				
16:15																			
16:30	NUOTO MINI										NUOTO MINI								
16:45																			
17:00	NUOTO JUNIOR			NUOTO MINI		1700-1800 DANZA MODERNA	NUOTO JUNIOR				NUOTO JUNIOR		1700-1800 DANZA MODERNA	NUOTO JUNIOR		1700-1800 FAVOLE IN DANZA			
17:15																			
17:30				NUOTO JUNIOR					1730-1830 D.OR JUNIOR										1730-1830 D.OR JUNIOR
17:45	NUOTO JUNIOR			NUOTO JUNIOR															
18:00																			
18:15	ACQUA FITNESS	1800-1900 D.OR. TEEN		NUOTO MINI		1800-1900 DANZE LATINE JUNIOR	NUOTO JUNIOR	1800-1900 HIP HOP	1800-1845 PILATES		ACQUA FITNESS	1830-1915 POSTURALE	1800-1900 DANZE LATINE JUNIOR	NUOTO JUNIOR	1800-1900 HIP HOP	1800-1845 PILATES			
18:30				NUOTO MINI			PALLA NUOTO 1^sq												
18:45	ACQUA FITNESS		1830-1915 PILATES	NUOTO MINI	1830-1915 G.A.G.														
19:00																			
19:15	ACQUA FITNESS	1900-2030 D.OR. TEC-COMBO		NUOTO ADULTI	1915-2000 ZUMBA		ACQUA FITNESS	1900-2000 D.OR. FOLK			ACQUA FITNESS	1915-2000 G.A.G.						1900-2000 FLAMENCO JUNIOR	
19:30																			
19:45						1930-2030 YOGA													
20:00	ACQUA FITNESS			NUOTO ADULTI															
20:15																			
20:30																			
20:45		2030-2130 D.OR. PERCUSSIONI ARABE																	
21:00																			
21:15																			
21:30																			
21:45						2130-2230 BALLI DI COPPIA da SALA													
22:00																			
22:15																			
22:30																			

DATE INIZIO ATTIVITA'

DAL 02 SETTEMBRE
nuoto + acquagym

DAL 16 SETTEMBRE
modern + hip hop + latin
fitness
danza per cat. Junior

DAL 30 SETTEMBRE
danza per cat. Adulti
danze di coppia