



CORSO DI ACQUATICITÀ NEONATALE

Dai 3 ai 30 mesi. **Durata** della lezione 40 minuti.
In base alle richieste potranno essere aggiunte altre giornate

CORSO NUOTO BABY

Dai 2 ai 5 anni. **Durata** della lezione 30 minuti.

CORSO NUOTO RAGAZZI

Dai 6 ai 14 anni. **Durata** della lezione 50 minuti.

CORSO NUOTO ADULTI

Dai 15 anni. **Durata** della lezione 50 minuti.

NUOTO MASTER

in collaborazione con Activa Nuoto A.s.d.
Nuoto libero gratuito solo per chi frequenta il bisettimanale



CORSO GESTANTI

Dai 4 mesi di gravidanza. **Durata** della lezione 50 minuti.
N.B. il corso gestanti non paga l'iscrizione



CORSO IDROBIKE, IDROCOMBO e ACQUAPOLE
Solo su prenotazione. **Durata** della lezione 50 minuti.



CORSO IDROGYM

Frequenza libera. **Durata** della lezione 45 minuti.



PISCINA ESTIVA FARNESIANA

C/O Centro Sportivo Farnesiana
via G.Di.Vittorio - PIACENZA
Info: 0523.579145 - farnesiana@activasc.it

Orari Estivi

Lunedì, Mercoledì - 12.00 /21.00
Martedì, Giovedì, Venerdì - 12.00 /19.00
Sabato e Domenica - 10.00/19.00

PISCINA ESTIVA E INVERNALE RAFFALDA

Lunedì, Mercoledì, Venerdì - 12.00 /16.00
Martedì, Giovedì - 6.30/8.30 - 12.00/15.00 - 18.00/21.00
Sabato - 9.30/14.30
Info: 0523.713443

PISCINA ESTIVA SAN GIORGIO

DAL 25 MAGGIO AL 9 SETTEMBRE 2019
da Lunedì a Domenica - 10.00 /20.00
Info: 0523.043154

PISCINA ESTIVA PODENZANO

DAL 25 MAGGIO AL 2 SETTEMBRE 2019
da Lunedì a Domenica - 10.00 /20.00
Info: 0523.554068

APERTURA STRAORDINARIA FINO ALLE 23.00
TUTTI I GIOVEDÌ DI LUGLIO

IN COLLABORAZIONE CON



VALIDO DAL 03 GIUGNO AL 03 AGOSTO

CALENDARIO CORSI IN ACQUA

ESTATE 2019

CORSI DI NUOTO ●
FITNESS IN ACQUA ●



































QUOTA d'ISCRIZIONE SU TUTTE LE FORMULE 11,00 €

Tutti gli abbonamenti dei corsi sono nominali e non cedibili
Tutti gli abbonamenti sono da esaurirsi entro il 3 Agosto 2019
Non sarà possibile utilizzarli nella stagione successiva

CALENDARIO CORSI IN ACQUA ESTATE 2019

VALIDO DAL 11 GIUGNO al 3 AGOSTO 2019

Per tutte le attività è **OBBLIGATORIO** il certificato medico
 Le assenze nei corsi di nuoto **NON SONO RECUPERABILI**
 Le assenze di **IDROBIKE**, **IDROCOMBO** e **ACQUAPOLE** sono recuperabili solo se la lezione viene disdetta **24 ORE PRIMA**

Orari	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.00		 NUOTO ADULTI 9.10/10.00		 NUOTO ADULTI 9.10/10.00	
10.00		 IDROGYM 10.00/11.00		 IDROGYM 10.00/11.00	
11.00		 CORSO GESTANTI 11.00/12.00		 CORSO GESTANTI 11.00/12.00	
12.00					
13.00	 IDROBIKE 13.00/13.50	 IDROGYM 13.00/13.50	 IDROBIKE 13.00/13.50	 IDROGYM 13.00/13.50	 IDROBIKE 13.00/13.50
13.50					 ACQUAPOLE 13.00/13.50
14.00		 IDRO COMBO 14.00/14.50			 IDRO COMBO 14.00/14.50
14.50					
15.40	 NUOTO RAGAZZI 15.40/19.00	 NUOTO RAGAZZI 15.40/19.00	 NUOTO RAGAZZI 15.40/19.00	 NUOTO RAGAZZI 15.40/19.00	
16.00	 NUOTO BABY 16.00/18.00	 NUOTO BABY 16.00/18.30	 NUOTO BABY 16.00/18.30	 NUOTO BABY 16.00/18.00	
17.00					
18.00					
18.00					
19.00					
19.05	 IDROGYM 19.00/19.50	 NUOTO ADULTI 19.00/21.30	 IDROBIKE 19.00/19.50	 IDROGYM 19.00/19.50	
19.50		 ACQUAPOLE 19.00/19.50	 NUOTO ADULTI 19.00/20.40	 NUOTO ADULTI 19.00/21.30	
20.00		 IDROBIKE 20.00/20.50		 IDROBIKE 20.00/20.50	 NUOTO ADULTI 19.00/20.40
20.50					
21.00		 NUOTO MASTER 21.00/22.30		 NUOTO MASTER 21.00/22.30	
22.30					

Sabato

9.30/12.10

 **ACQUATICITÀ NEONATALE**
SOLO MESE DI GIUGNO