



### 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.

### 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



### 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 ●

# 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		 <b>NUOTO ADULTI</b> 9.10/10.00		 <b>NUOTO ADULTI</b> 9.10/10.00	
10.00		 <b>IDROGYM</b> 10.00/11.00		 <b>IDROGYM</b> 10.00/11.00	
11.00		 <b>CORSO GESTANTI</b> 11.00/12.00		 <b>CORSO GESTANTI</b> 11.00/12.00	
12.00					
13.00	 <b>IDROBIKE</b> 13.00/13.50	 <b>IDROGYM</b> 13.00/13.50	 <b>IDROBIKE</b> 13.00/13.50	 <b>IDROGYM</b> 13.00/13.50	 <b>IDROBIKE</b> 13.00/13.50
13.50					 <b>ACQUAPOLE</b> 13.00/13.50
14.00		 <b>IDRO COMBO</b> 14.00/14.50			 <b>IDRO COMBO</b> 14.00/14.50
14.50					
15.40	 <b>NUOTO RAGAZZI</b> 15.40/19.00	 <b>NUOTO RAGAZZI</b> 15.40/19.00	 <b>NUOTO RAGAZZI</b> 15.40/19.00	 <b>NUOTO RAGAZZI</b> 15.40/19.00	
16.00	 <b>NUOTO BABY</b> 16.00/18.00	 <b>NUOTO BABY</b> 16.00/18.30	 <b>NUOTO BABY</b> 16.00/18.30	 <b>NUOTO BABY</b> 16.00/18.00	
17.00					
18.00					
18.00					
19.00					
19.05	 <b>IDROGYM</b> 19.00/19.50	 <b>NUOTO ADULTI</b> 19.00/21.30	 <b>IDROBIKE</b> 19.00/19.50	 <b>IDROGYM</b> 19.00/19.50	
19.50		 <b>ACQUAPOLE</b> 19.00/19.50	 <b>NUOTO ADULTI</b> 19.00/20.40	 <b>IDROBIKE</b> 19.00/19.50	
20.00		 <b>IDROBIKE</b> 20.00/20.50		 <b>IDROBIKE</b> 20.00/20.50	
20.50					
21.00		 <b>NUOTO MASTER</b> 21.00/22.30		 <b>NUOTO MASTER</b> 21.00/22.30	
22.30					

**Sabato**

9.30/12.10

 **ACQUATICITÀ NEONATALE**  
SOLO MESE DI GIUGNO