

DATE CORSI

CORSO SETTEMBRE - OTTOBRE 2010

Inizio: 01 SETTEMBRE 2010

Termine: 30 OTTOBRE 2010

CORSO NOVEMBRE - DICEMBRE 2010

Inizio: 02 NOVEMBRE 2010

Termine: 23 DICEMBRE 2010

CORSO GENNAIO - FEBBRAIO 2011

Inizio: 03 GENNAIO 2011

Termine: 26 FEBBRAIO 2011



Orario di apertura al pubblico da SETTEMBRE 2010 a GIUGNO 2011

VASCA BENESSERE

	mattina	pomeriggio/sera
martedì		20.00 - 22.30
mercoledì	11.00 - 16.00	19.00 - 22.00
venerdì		20.00 - 22.30
sabato	08.30 - 12.00	14.30 - 19.00
domenica	09.00 - 12.00	14.30 - 19.00

Orario di apertura al pubblico da SETTEMBRE 2010 a GIUGNO 2011

VASCA NUOTO

	mattina	pomeriggio
lunedì	07.00 - 15.00	19.00 - 22.30
martedì	08.30 - 15.00	
mercoledì	08.30 - 16.00	19.00 - 22.00
giovedì	07.00 - 15.00	19.00 - 22.30
venerdì	08.30 - 15.00	
sabato	08.30 - 12.00	14.30 - 19.00
domenica	09.00 - 12.00	14.30 - 19.00

È obbligatorio l'uso della cuffia.

Informazioni presso: **POLISPORTIVA SAN VITO**

Piscina Comunale
di S.Vito al Tagliamento

Via dello Sport, 2 - Tel./Fax 0434.81520

Tel. 0434.877088

www.nuotosanvito.it

PROGRAMMA CORSI



Grafica Delizia/Casarsa (Pr)

POLISPORTIVA SAN VITO

Piscina Comunale
di S.Vito al Tagliamento

Via dello Sport, 2 - Tel./Fax 0434.81520

Tel. 0434.877088

GINNASTICA ANTALGICA IN ACQUA

Lunedì - Giovedì

Alle ore: 7.40 - 8.30 - 11.00 - 13.30 - 14.20

Alle ore: 17.00 - 17.50

20.00 - 20.50 - 21.40

Martedì - Venerdì

Alle ore: 8.30 - 9.20 - **10.10*** - **11.00***

Alle ore: 13.30 - 14.30 - **15.20***

16.10 - 17.00 - 19.10

*Orari disponibili anche per i turnisti

GINNASTICA ANTALGICA IN PALESTRA

Lunedì - Giovedì

Alle ore: 16.30 - 17.20 - 18.10

ACQUA/PALESTRA ANTALGICA

Martedì - Giovedì (in palestra)

Alle ore: 19.10

SCUOLA NUOTO ADULTI

Lunedì - Giovedì

Alle ore: 7.40 - 8.30 - 9.20

10.10* - **15.20*** - 19.00

Martedì - Venerdì

Alle ore: 19.00 - 19.50 - 20.40 - 21.30

*Orari disponibili anche per i turnisti

ACQUA FITNESS

ACQUA SCULPT

Lunedì - Giovedì

Alle ore: 12.30 - 13.20

Martedì - Venerdì

Alle ore: 8.20 - 9.10 - 10.00

Alle ore: 13.30 - 14.20

Alle ore: 18.20 - 19.10 - 20.00 - 20.50

ACQUA AEROBICA

Lunedì - Giovedì

Alle ore: 17.20 - 18.10 - 19.00

ACQUA GYM - STEP

Lunedì - Giovedì

Alle ore: 19.00 - 19.50 - 20.40

Solo Mercoledì

Alle ore: 17.20 - 18.10 - 19.00 - 19.50

Solo Sabato:

Alle ore: 14.10 - 15.00 - 15.50

Orario per i turnisti da concordare

ACQUA BIKE

Lunedì - Giovedì

Alle ore: 14.20 - 20.00 - 20.50

Mercoledì alle ore: 13.20

Martedì - Venerdì

Alle ore: 12.40

Sabato alle ore: 16.50



ACQUA SPRINT (TUTTO IN 30 MINUTI)

Lunedì - Giovedì

Alle ore: 21.40

SCUOLA NUOTO RAGAZZI

(dai 3 ai 16 anni)

Lunedì - Giovedì

Alle ore: 16.45 - 17.30 - 18.15

Martedì - Venerdì

Alle ore: 16.45 - 17.30 - 18.15

Mercoledì

Alle ore: 16.45 - 17.30 - 18.15

Sabato

Alle ore: 9.30 - 10.15 - 11.00

14.20 - 15.05 - 15.50 - 16.35

NUOTO IN GRAVIDANZA

Mercoledì - Sabato

Alle ore: 10.00 - 10.50

Martedì - Venerdì

Alle ore: 15.40

NUOTO POST-PARTO

Sabato alle ore: 9.00

PACCHETTO FAMIGLIE

Post-parto + corso baby (con papà)

Sabato alle ore: 9.00

BABY

Mercoledì e/o Sabato

Alle ore: 9.00 - 9.45

Mercoledì

Alle ore: 16.40