

Attività	Giorni	Orario inizio	Durata e descrizione
Corso Anatroccoli (6-18 mesi)	Sab	10.00-10.30	30 minuti - attività di ambientamento per mantenere la confidenza con l'acqua naturalmente posseduta dal neonato. Un familiare in acqua.
Corso Anatroccoli (19-36 mesi)	Sab	9.30-11.00	
Corso Paperini (3-5 anni)	Lun-Gio	16.20-16.50-17.20-17.50-18.20	30 minuti - attività di avviamento alla scuola nuoto. Gli allievi prendono confidenza con l'ambiente acquatico attraverso il gioco.
	Mar-Ven	16.20-16.50-17.20-17.50-18.20	
	Mer	16.20-16.50-17.20-17.50-18.20	
	Dom	9.30-10.10	
Corso Nuoto Bambini e Ragazzi (6-12 anni)	Lun-Gio	15.30-16.10-16.50-17.30-18.10	40 minuti - attività di insegnamento del nuoto e delle altre abilità acquatiche secondo il programma Scuole Nuoto Federali. Gli allievi vengono suddivisi in gruppi omogenei per capacità
	Mar-Ven	15.30-16.10-16.50-17.30-18.10	
	Mer	15.30-16.10-16.50-17.30-18.10	
	Dom	9.30-10.10	
Corso Nuoto Junior (13-17 anni)	Lun-Gio	17.30-18.15	45 minuti – attività di perfezionamento delle abilità natatorie e dei fondamentali del nuoto per salvamento
	Mar-Ven	17.30-18.15	
	Mer	17.30-18.15	
Corso Nuoto Adulti (dai 18 anni)	Lun-Gio	18.15-19.00-19.45-20.30	45 minuti - attività di insegnamento del nuoto secondo il programma <i>Scuole Nuoto Federali</i> . Gli allievi vengono suddivisi in gruppi omogenei per capacità
	Mar-Ven	18.15-19.00-19.45-20.30-21.15	
	Mer	19.00-19.45-20.30-21.15	
	Mar-Ven	8.30-9.15-10.00-10.45	
	Sab	8.45-9.30-11.45	
Acquagol (7-12 anni)	Mar-Mer-Ven	16.15	60-75 minuti – attività di avviamento alla pallanuoto
Acquagol (13-16 anni)	Mar-Mer-Ven	17.15	
Nuoto Sincronizzato (6-9 anni)	Lun-Mer-Gio	16.30	60-75 minuti – attività di avviamento al nuoto sincronizzato
Nuoto Sincronizzato (10-11 anni)	Lun-Mer-Gio	17.15	
Nuoto Sincronizzato (12-14 anni)	Lun-Mer-Gio	15.15-18.10	
Nuoto Sincronizzato (15-18 anni)	Lun-Mer-Gio	14.15	
Acquagym	Lun-Gio	8.45-9.30-14.00-20.30	45 minuti - Attività aerobica a ritmo di musica per l'allenamento cardiovascolare e la tonificazione muscolare. Intensità media
Acquafitness	Lun-Gio	19.00-19.45	45 minuti – Attività divertente ed allenante per i grandi apparati, stimola il metabolismo, tonifica e definisce la muscolatura. Intensità medio-alta
	Mar-Ven	13.15-19.45	
Acquapostural	Lun-Gio	13.15-19.00-19.45	45 minuti – Esercizi specifici per ridurre dolori e fastidi articolari e muscolari e favorire corretti atteggiamenti posturali. Intensità medio-bassa (turni serali in vasca bassa)
Acquabike	Mer	11.30-12.15-20.30	45 minuti – Indoor cycling in acqua. Intensità medio-alta
	Mar-Ven	18:15	
	Sab	9.30-10.15	
Circuit Bike	Mar-Ven	20.30	45 minuti – Indoor cycling + Acquagym. Intensità medio-alta
Circuit Step	Mer	19.45	45 minuti – Step + Acquagym. Intensità medio-alta. Vasca bassa
AcquaGAG	Mar-Ven	19.00	45 minuti – Esercitazioni specifiche per la parte inferiore del corpo (cintura addominale, gambe, glutei). Intensità media
	Sab	8.45-11.00	
Acquacombat	Mer	19.00	45 minuti – Allenamento cardiovascolare e tonificazione utilizzando tecniche delle arti marziali. Vasca bassa
Acquamamy	Lun	11:30	45 minuti – Ginnastica in acqua e nuoto per gestanti. Intensità medio-bassa
	Mer	09:30	
Idrokinesiterapia	A richiesta	A richiesta	30 minuti – sedute individuali condotte da operatori qualificati
Personal Training	A richiesta	A richiesta	45 minuti – programmi di allenamento personalizzati in piscina e palestra
Nuoto Libero Assistito	Lun-Gio	7.00-14.30	Nuoto libero sotto la sorveglianza di un assistente bagnanti/istruttore di nuoto. Possibilità di richiedere programmi di allenamento personalizzati  Dalle 07.00 alle 08.30 e dalle 21.00 ingresso solo con abbonamento.
	Mar-Ven	7.00-14.30/20.30-22.00	
	Mer	7.00-14.30/19.00-22.00	
	Sab	8.00-17.00	
	Dom	9.00-12.30	

ATTIVITÀ AGONISTICA: NUOTO – PALLANUOTO – NUOTO SINCRONIZZATO – TRIATHLON

I corsi vengono attivati al raggiungimento del numero minimo di iscritti – Giorni e orari possono variare