

ORARIO OTTOBRE 2010

MATRIX NUOTO 2010/2011 ok

	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
2010/11	NUOTO LIBERO	FIT ACQUA	NUOTO LIBERO	Vasca Piccola	NUOTO LIBERO	Vasca Piccola	NUOTO LIBERO	Vasca Piccola	NUOTO LIBERO	Vasca Piccola	NUOTO LIBERO	Vasca Piccola
7.30	NUOTO LIB.		NUOTO LIB.	★ 9,00	NUOTO LIB.		NUOTO LIB.	★ 9,00	NUOTO LIB.		8	
9.00	NUOTO LIB.		NUOTO LIB.	ACQUAGYM LIGHT	NUOTO LIB.		NUOTO LIB.	ACQUAGYM LIGHT	NUOTO LIB.		NUOTO LIB.	
9.30	NUOTO LIB.	10,00	NUOTO LIB.	10	NUOTO LIB.	ore 10,00	NUOTO LIB.	10,00	NUOTO LIB.	10	NUOTO LIB.	
10.00	NUOTO LIB.	HydroBike	NUOTO LIB.	AcquaGym	NUOTO LIB.	CIRCUITO	NUOTO LIB.	AcquaGym	NUOTO LIB.	HydroBike	NUOTO LIB.	
10.30	NUOTO LIB.		NUOTO LIB.		NUOTO LIB.		NUOTO LIB.		★		NUOTO LIB.	
11.00	NUOTO LIB.	11.00	NUOTO LIB.		NUOTO LIB.	11,00	NUOTO LIB.		NUOTO LIB.	11.00	NUOTO LIB.	
11.30	NUOTO LIB.	AcquaGym (vasca grande)	NUOTO LIB.		NUOTO LIB.	AcquaGym (vasca grande)	NUOTO LIB.		NUOTO LIB.	AcquaGym (vasca grande)	NUOTO LIB.	
12.00	NUOTO LIB.		NUOTO LIB.		NUOTO LIB.		NUOTO LIB.		NUOTO LIB.		NUOTO LIB.	
12.30	NUOTO LIB.		NUOTO LIB.		NUOTO LIB.	13.30	NUOTO LIB.		NUOTO LIB.		NUOTO LIB.	12,30
13.00	NUOTO LIB.		NUOTO LIB.		NUOTO LIB.	HYDRO BIKE min 5	NUOTO LIB.		NUOTO LIB.		NUOTO LIB.	AcquaGym
13.30		AcquaGym		13,30 Acqua Gym (vasca grande)				13,30 AcquaGym (vasca grande)		13.30		13,30
14.00	TERMINE NUOTO LIBERO ORE 14,00		TERMINE NUOTO LIBERO ORE 14,00		TERMINE NUOTO LIBERO ORE 14,00		TERMINE NUOTO LIBERO ORE 14,00		TERMINE NUOTO LIBERO ORE 14,00		TERMINE NUOTO LIBERO ORE 14,00	HydroBike



16,30					16,30 18,15						NUOTO LIBERO 1 corsia sabato 16,15 18,30
17,30					NUOTO LIBERO						
18,00		18,30		18,30	1 CORSIA	18,30		18,30		18,30	
18,30		AcquaGym		HydroBike		AcquaGym		HydroBike		AcquaGym	
19,00		19,30									
19,30		AcquaGym									
20,00		20,30		★ 19,3		19,30		19,30		19,30	
20,30		Hydro Bike		AcquaGym		HydroBike		AcquaGym		CIRCUITO	NUOTO LIBERO DALLE 9,00 13,00
21,30	20,50 21,50		20,50 22,30	20,30		20,30	20,50 21,50	20,30	20,50 22,30	20,30	
22,30	NUOTO LIB.		NUOTO LIB.	AcquaGym		AcquaGym	NUOTO LIB.	AcquaGym	NUOTO LIB.	m	

N.B. Le lezioni di AcquaGym e HydroBike devono essere prenotate preventivamente presso il desk. Le lezioni di AcquaGym svolte nella vasca grande e piccola necessitano di prenotazione. In vasca è obbligatorio l'uso della cuffia, fare la doccia prima di entrare in acqua, rimettere al loro posto tutti gli attrezzi (Tavolette, Tubi ecc), consegnare all'assistente bagnante la tessera (plastificata) d'ingresso. E' necessaria l'autorizzazione dell' assistente bagnante per l'utilizzo di pinne e maschere con lenti in vetro.