

PALINSESTO PISCINA 2022



LUNEDÌ				MARTEDÌ				MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ				VENERDÌ				SABATO			
CORSIA 1	CORSIA 2	CORSIA 3	CORSIA 4	CORSIA 1	CORSIA 2	CORSIA 3	CORSIA 4	CORSIA 1	CORSIA 2	CORSIA 3	CORSIA 4	CORSIA 1	CORSIA 2	CORSIA 3	CORSIA 4	CORSIA 1	CORSIA 2	CORSIA 3	CORSIA 4	CORSIA 1	CORSIA 2	CORSIA 3	CORSIA 4
7:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		7:30				7:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		7:30				7:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		7:30			
8:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		8:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		8:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		8:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		8:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		8:30			
9:30	ACQUA DYNAMIC			9:30	NUOTO ADULTI	MY BACK		9:30	ACQUA GAG			9:30	NUOTO ADULTI	MY BACK		9:30	ACQUA DYNAMIC			9:30	ACQUA GAG		
10:30	NUOTO ADULTI	MY BACK		10:30	ACQUA GAG			10:30	NUOTO ADULTI	MY BACK		10:30	ACQUA DYNAMIC			10:30	NUOTO ADULTI	MY BACK		10:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO	
11:30	ACQUA GAG			11:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		11:30	ACQUA GYM			11:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		11:30	ACQUA GAG			11:30	ACQUA DYNAMIC		
12:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		12:15	NUOTO LIBERO	ACQUA GYM		12:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		12:15	NUOTO LIBERO	ACQUA TABATA		12:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		12:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO	
13:30	ACQUA COMBAT			13:30	NUOTO LIBERO			13:30	ACQUA DYNAMIC			13:30	NUOTO LIBERO			13:30	ACQUA CIRCUIT			13:30			
14:30	NUOTO LIBERO			14:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		14:30	NUOTO LIBERO			14:30	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		14:30	NUOTO LIBERO			14:30			
15:15	ACQUA TABATA			15:15	NUOTO LIBERO			15:15	NUOTO LIBERO			15:15	NUOTO LIBERO			15:15	ACQUA DYNAMIC			15:15			
16:15	NUOTO RAGAZZI			16:15	NUOTO RAGAZZI			16:15	NUOTO RAGAZZI			16:15	NUOTO RAGAZZI			16:15	NUOTO RAGAZZI			16:15	NUOTO RAGAZZI	NUOTO LIBERO	
17:00	NUOTO RAGAZZI			17:00	NUOTO RAGAZZI			17:00	NUOTO RAGAZZI			17:00	NUOTO RAGAZZI			17:00	NUOTO RAGAZZI			17:00	NUOTO RAGAZZI	NUOTO LIBERO	
17:45	NUOTO RAGAZZI			17:45	NUOTO RAGAZZI			17:45	NUOTO RAGAZZI			17:45	NUOTO RAGAZZI			17:45	NUOTO RAGAZZI			17:45	NUOTO RAGAZZI	NUOTO LIBERO	
18:30	ACQUA DYNAMIC			18:30	NUOTO RAGAZZI			18:30	ACQUA TABATA			18:30	NUOTO RAGAZZI			18:30	ACQUA DYNAMIC			18:30			
19:15	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		19:15	ACQUA DYNAMIC			19:15	NUOTO LIBERO			19:15	ACQUA TABATA			19:15	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		19:15			
20:00	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		20:00	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		20:00	NUOTO LIBERO			20:00	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		20:00	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		20:00			
20:45	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		20:45	NUOTO ADULTI	MY BACK		20:45	NUOTO LIBERO			20:45	NUOTO ADULTI	MY BACK		20:45	NUOTO ADULTI	NUOTO LIBERO		20:45			

N.B. TUTTI I CORSI DI NUOTO HANNO CADENZA BISETTIMANALE, GLI ORARI E I GIORNI VERRANNO CONCORDATI IN SEDE DI FIT TEST.

P.S. TUTTI I TURNI HANNO UNA DURATA DI 45 MINUTI (I SIGNORI CLUBBER SONO PREGATI DI LASCIARE LIBERA LA PISCINA AL TERMINE DEL TURNO. GRAZIE).

È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE: WWW.VITALITY.FITNESS/PRENOTAZIONI

PERCORSI:

- NUOTO LIBERO
- ACQUA FITNESS
- NUOTO RAGAZZI
- NUOTO ADULTI
- MY BACK

**SCARICA
ADESSO IL
PALINSESTO**



AGG. 10/03/2023