SCUOLA NUOTO

(prenotazione) ACQUATICITÀ 3 MESI-3 ANNI / GESTANTI					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		10.15-11.00 3-18 Mesi			09.15-10.00 3 Mesi-3 Anni
16.00-16.45 Gestanti	16.00-16.45 3-18 Mesi		16.00-16.45 18 Mesi-3 Anni		

NUOTO 3-13 ANNI					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					10.00-10.45
					10.45-11.30
					11.30-12.15
16.45-17.30	16.45-17.30	16.45-17.30	16.45-17.30	16.45-17.30	14.45-15.30
17.30-18.15	17.30-18.15	17.30-18.15	17.30-18.15	17.30-18.15	15.30-16.15
18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	16.15-17.00

NUOTO 13-19 ANNI					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					11.30-12.15
	17.30-18.15			17.30-18.15	
	19.00-19.45			19.00-19.45	

NUOTO ADULTI					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.15-10.00	8.45-9.30	8.30-9.15	9.15-10.00	8.45-9.30	8.30-9.15
12.50-13.35			12.50-13.35		
19.00-19.45		19.00-19.45	19.00-19.45		
19.45-20.30	19.45-20.30		19.45-20.30	19.45-20.30	

ACQUATICITÀ ADULTI					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		19.45-20.30 VP	19.45-20.30 VG		
20.30-21.15 VP					

VP=VASCA PICCOLA
VG=VASCA GRANDE

ACQUA FITNESS

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

ACQUAGYM					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.00-10.45 VG	9.30-10.15 VG TABATA	9.30-10.15 VG	10.00-10.45 VG	9.30-10.15 VG	12.30-13.15 VG
12.50-13.35 VG	12.50-13.35 VG TABATA	12.50-13.35 VG	12.50-13.35 VG	12.50-13.35 VP CIRCUITO	13.15-14.00 HYDROBIKE
14.30-15.15 VP			15.00-15.45 HYDROBIKE		
19.00-19.45 VP	19.00-19.45 VG	19.00-19.45 VP	19.00-19.45 HYDROBIKE	19.00-19.45 HYDROBIKE	
19.45-20.30 HYDROBIKE	19.45-20.30 HYDROBIKE	19.45-20.30 VG	19.45-20.30 VP CIRCUITO	19.45-20.30 VG	

ACQUA POSTURALE					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.45-11.30 VP			10.45-11.30 VP		

SETTORI

ASSOLUTI (Agonistica)					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
15.00-17.00		15.00-17.00	15.00-17.00		

PROPAGANDA (Pre agonistica)					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
18.00-19.00		18.00-19.00	18.00-19.00		

PROMOZIONE (Amatoriale)					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
19.00-20.00		19.00-20.00	19.00-20.00		

MASTER (Amatoriale)					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
20.00-21.30			20.00-21.30		

PALESTRA

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

PILATES					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
14.30-15.15			12.50-13.35	12.00-12.45	
				14.15-15.00	

ORARIO CENTRO

Lunedì 8,30/22,00

Martedì 7,30/22,00

Mercoledì 8,30/21,30

Giovedì 7,30/22,00

Venerdì 8,30/22,00

Sabato 8,30/18,30

Domenica 9,00/13,00

ATTENZIONE
piano vasca
e
palestra
chiudono
30 minuti
prima
dell' orario
di chiusura
centro

NUOTO LIBERO INTERROTTO

Lunedì/Giovedì

dalle 18 a chiusura

Martedì

dalle 19 alle 20 e dalle 21 a chiusura

TELEFONO 0331/982232

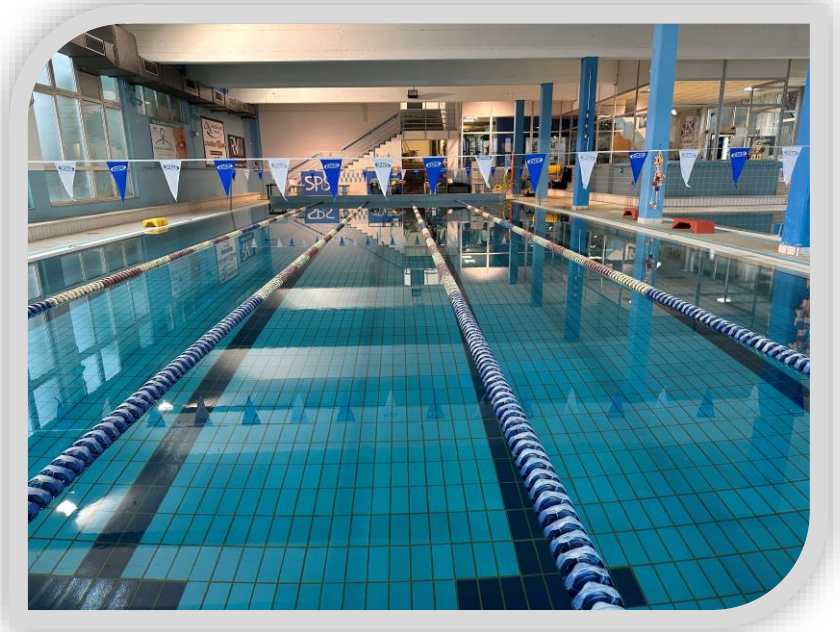
E-MAIL piscinasomma@gmail.com

Seguici su Instagram

@SPES_SPORT_SOMMA

INQUADRA IL QR CODE CON IL TUO CELLULARE E ACCEDI AL NOSTRO SITO WEB

SPES SPORT



Preparati a fare un tuffo nel divertimento

con i nostri corsi.

Lascia che l'acqua sia la tua palestra!