



L'evoluzione della Specie

CORSI IN PISCINA 2015/16

valido fino al 31 MAGGIO 2016

via Malintoppi, 20 – Fermo (FM) zona Campiglione

info line: 340.9556418 – 0734/628852

www.palestrao2fermo.it - email : palestrao2.fermo@virgilio.it

pagina facebook : Palestra Piscina o2



EUROPEAN AQUATIC ASSOCIATION

Dal lunedì al venerdì 08:00-21:45 orario continuato – sabato 09:00-17:45 – domenica 09:00-12:45

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
9:30 ACQUAGYM	9:30 ACQUA BIKE	9:30 ACQUAGYM	9:30 ACQUA BIKE	9:30 ACQUAGYM		
10:30 NUOTO ADULTI	10:30 ACQUA SOFT	10:30 NUOTO ADULTI - ACQUA BEBE'	10:30 ACQUA SOFT	10:30 ACQUABEBE'	10:00 ACQUA BEBE' 11:00 NUOTO BIMBI	10:00 ACQUA BEBE'
	12:15 ACQUA GYM	12:00 CORSO GRAVIDANZA	12:15 ACQUA GYM	12:00 CORSO GRAVIDANZA	11:45 NUOTO BIMBI	
13:00 ACQUA GYM	13:00 ACQUA BIKE	13:00 ACQUA GYM - CORSO GINNASTICA PELVICA	13:00 ACQUA BIKE	13:00 ACQUAGYM - CORSO GINNASTICA PELVICA	15:15 NUOTO BIMBI	
16:00 NUOTO BIMBI	16:00 NUOTO BIMBI	16:00 NUOTO BIMBI	16:00 NUOTO BIMBI	16:00 RECUPERO NUOTO BIMBI	16:00 NUOTO BIMBI	
16:45 NUOTO BIMBI	16:45 NUOTO BIMBI - NUOTO ADULTI	16:45 NUOTO BIMBI	16:45 NUOTO BIMBI - NUOTO ADULTI	16:45 RECUPERO NUOTO BIMBI	16:45 ACQUA BEBE' - NUOTO BIMBI	
17:30 NUOTO BIMBI	17:30 NUOTO BIMBI	17:30 NUOTO BIMBI	17:30 NUOTO BIMBI	17:30 RECUPERO NUOTO BIMBI	17:30 NUOTO BIMBI	
18:15 ACQUA BIKE - NUOTO BIMBI	18:15 NUOTO BIMBI	18:15 ACQUA BIKE - NUOTO BIMBI	18:15 NUOTO BIMBI	18:15 ACQUA BIKE - RECUPERO NUOTO BIMBI	NOTE - SU APPUNTAMENTO: LE ATTIVITA' INERENTI AL RECUPERO POST-INTERVENTO CHIRURGICO COME RIEDUCAZIONE FUNZIONALE, ECC.	
	18:45 ACQUA GYM		18:45 ACQUA GYM			
19:00 ACQUA BIKE - NUOTO ADULTI	19:00 NUOTO ADULTI	19:00 ACQUA BIKE - NUOTO ADULTI	19:00 NUOTO ADULTI	19:00 ACQUA BIKE - CORSO GRAVIDANZA		
19:45 ACQUA GYM - NUOTO ADULTI	19:45 ACQUA BIKE - NUOTO ADULTI	19:45 ACQUA GYM - NUOTO ADULTI	19:45 ACQUA BIKE - NUOTO ADULTI	19:45 ACQUA GYM - RECUPERO NUOTO ADULTI		
20:30 ACQUA BIKE - NUOTO ADULTI	20:30 ACQUA BIKE - NUOTO ADULTI	20:30 ACQUA BIKE - NUOTO ADULTI	20:30 ACQUA BIKE - NUOTO ADULTI			

- Tutti i corsi hanno durata 45 min. - Il corso di Acqua Bebè ha durata di 40 minuti.
- E' obbligatoria la prenotazione per tutti i corsi in vasca
- Possibilità di recupero della singola lezione persa, entro la scadenza dell'abbonamento
- I corsi si svolgeranno solo con un minimo di 4 partecipanti
- Dal lunedì al giovedì sarà disponibile almeno una corsia per il nuoto libero dalle ore 08:00 alle ore 16:00 e dalle ore 20:30 alle ore 21:45; Nei giorni di venerdì, sabato e domenica a tutte le ore.