



ORARIO PISCINA "PIANETA SPORT" ANNO SOCIALE 2015 - 2016



CORSI GYM MATTINA		
LUNEDI / MERCOLEDI / VENERDI		
10,20 - 11,10	Acquatic Gym Style	Acqua Alta Ist. KATIA
11,10 - 12,00	AcquaBIKE	Acqua bassa Ist. KATIA
13,10 - 14,00	*AcquaFitness	Acqua bassa Ist. E. CRISPO
14,00 - 14,50	AcquaMIX	Acqua Alta/Bassa Ist. KATIA
14,00 - 14,50	*AcquaFitness	Acqua bassa Ist. E. CRISPO
MARTEDI / GIOVEDI / SABATO		
08,50 - 09,40	AcquaMIX	Acqua bassa Ist. GIOVANNA
09,40 - 10,30	AcquaRELAX	Acqua Alta Ist. GIOVANNA
13,10 - 14,00	AcquaBIKE	Acqua bassa Ist. KATIA
MARTEDI / GIOVEDI		
14,00 - 14,50	Acqua Aerobic MIX	Acqua bassa Ist. CHIARA
CORSI GYM SERA		
LUNEDI / GIOVEDI		
18,30 - 19,20	*AcquaFitness	Acqua bassa Ist. E. CRISPO
19,20 - 20,10	*AcquaFitness	Acqua bassa Ist. E. CRISPO
20,00 - 20,50	Acqua Training	Acqua alta Ist. KATIA
20,10 - 21,00	WATER - CROSSFIT	Acqua bassa Ist. E. CRISPO
21,00 - 21,50	*AcquaFitness	Acqua bassa Ist. E. CRISPO
MARTEDI / VENERDI		
19,10 - 20,00	AcquaBIKE	Acqua bassa Ist. KATIA
20,20 - 21,10	AcquaMIX	Acqua Alta/Bassa Ist. KATIA
21,10 - 22,00	AcquaBIKE	Acqua bassa Ist. KATIA
MERCOLEDI' / SABATO		
19,30 - 20,20	AcquaWELLNESS	Acqua bassa Ist. MATILDE
SCUOLA NUOTO BAMBINI / RAGAZZI		
LUNEDI / GIOVEDI		
Turno 15,20 - 16,10		Turno 15,40 - 16,30
Turno 16,10 - 17,00		Turno 16,30 - 17,20
Turno 17,00 - 17,50		Turno 17,20 - 18,10
MARTEDI / VENERDI		
Turno 15,30 - 16,20		Turno 15,50 - 16,40
Turno 16,20 - 17,10		Turno 16,40 - 17,30
Turno 17,10 - 18,00		Turno 17,30 - 18,20
MERCOLEDI / SABATO		
Turno 15,40 - 16,30		Turno 16,00 - 16,50
Turno 16,30 - 17,20		Turno 16,50 - 17,40
Turno 17,20 - 18,10		Turno 17,40 - 18,30
Turno 18,10 - 19,00		Turno 18,30 - 19,20

CORSI DI RIEDUCAZIONE FUNZIONALE E ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA	
Acqua Bassa	
ATTIVITA' " A SECCO"	
Dal lunedì al sabato (orari personalizzati da concordare)	
NUOTO LIBERO	
LUN / MER / VEN	MAR / GIO / SAB
07,50 - 08,40	08,00 - 08,50
08,40 - 09,30	08,50 - 09,40
09,30 - 10,20	09,40 - 10,30
10,20 - 11,10	10,30 - 11,20
11,10 - 12,00	11,20 - 12,10
12,00 - 12,50	12,10 - 13,00
12,50 - 13,40	13,00 - 13,50
13,40 - 14,30	13,50 - 14,40
LUNEDI / GIOVEDI	MARTEDI / VENERDI
18,10 - 19,00	18,40 - 19,30
19,00 - 19,50	21,10 - 22,00
20,00 - 20,50	MERCOLEDI
20,50 - 21,40	19,20 - 20,10
21,40 - 22,30	20,10 - 21,00
	SABATO
	19,20 - 20,10
BENESSERE PSICO-FISICO IN GRAVIDANZA	
MARTEDI / GIOVEDI / SABATO	
10,30 - 11,20	
SCUOLA NUOTO ADULTI	
ADULTI MATTINA	
LUNEDI / MERCOLEDI / VENERDI	
08,40 - 09,30	Scuola Nuoto Adulti
09,30 - 10,20	Scuola Nuoto Adulti
10,20 - 11,10	ADULTI Principianti
11,10 - 12,00	Scuola Nuoto Adulti
12,00 - 12,50	Scuola Nuoto Adulti
12,50 - 13,40	Scuola Nuoto Adulti
MARTEDI / GIOVEDI / SABATO	
08,50 - 09,40	Scuola Nuoto Adulti
09,40 - 10,30	Scuola Nuoto Adulti
10,30 - 11,20	Scuola Nuoto Adulti
11,20 - 12,10	Scuola Nuoto Adulti
12,10 - 13,00	Scuola Nuoto Adulti
13,00 - 13,50	Scuola Nuoto Adulti
ADULTI SERA	
LUNEDI / GIOVEDI	MARTEDI / VENERDI
20,00 - 20,50	19,30 - 20,20
20,50 - 21,40	20,20 - 21,10
21,40 - 22,30	21,10 - 22,00
MERCOLEDI / SABATO	
19,20 - 20,10	20,10 - 21,00

*AcquaFitness (Acqua ZUMBA(13,10-14,00 solo il venerdì' 18,20-19,10-20,50 solo il giovedì'),GAG, STEP, AFROTRIBAL Kick boxing circuito a discrezione dell'insegnate).



Scuola nuoto federale FIN, con licenza d'esercizio
Istruttori Federali Qualificati

Informazioni e Iscrizioni Segreteria Piscina orario no-stop 8,30 - 21,00

PIANETA SPORT - PISCINA COPERTA VIALE LABOCCHETTA - REGGIO CALABRIA - TEL/FAX 0965.591682

