

Orari — Grandola ed Uniti

● Corsi in acqua ● Corsi in sala ● Bambini e ragazzi

Lunedì 9 turni	Mercoledì 12 turni	Venerdì 12 turni
09:30–10:15 Acquagym	09:15–09:45 Acquaticità 0-6 mesi	10:15–11:00 Acquagym
11:00–11:45 Acquagym	09:45–10:15 Acquaticità 1-2 anni	11:00–11:45 Acquagym
15:45–16:30 G.A.G. in acqua	10:15–11:00 Acquaticità 2-4 anni	11:45–12:30 Acquantalgica
16:30–17:15 Nuoto	11:00–11:45 Acquaticità 2-4 anni	14:30–15:30 Acquagravidenza
17:15–18:00 Acquaticità 2-4 anni	11:45–12:15 Acquaticità 1-2 anni	15:30–16:00 Acquaticità 0-12 mesi
18:00–18:45 G.A.G. in acqua	12:15–12:45 Acquaticità 6-12 mesi	16:00–16:30 Acquaticità 1-2 anni
18:45–19:30 Acquagym	12:45–13:45 Acquagravidenza	16:30–17:15 Nuoto
19:30–20:15 Acquagym	16:30–17:15 Nuoto	17:15–18:00 Nuoto
20:15–21:00 Acquagym	18:00–18:45 Acquagym	18:00–18:45 Acquaticità 2-4 anni
Martedì 13 turni	18:45–19:30 Acquagym	18:45–19:30 Nuoto
10:15–11:00 Acquantalgica	19:30–20:15 G.A.G. in acqua	19:30–20:15 Acquastep
11:00–11:45 Acquantalgica	20:15–21:00 Acquagym	20:15–21:00 Acquagym
13:45–14:30 G.A.G. in acqua	Giovedì 13 turni	Sabato 7 turni
15:00–15:45 Acquagym	11:00–11:45 Acquagym	09:00–09:45 Acquaticità 2-4 anni
15:45–16:30 Acquagym	11:45–12:30 Nuoto adulti	09:45–10:30 Acquaticità 2-4 anni
16:30–17:15 Nuoto	14:15–15:00 Acquagym	10:30–11:15 Nuoto
17:15–18:00 Nuoto	15:00–15:45 Acquagym	11:15–12:00 Nuoto
17:45–18:30 Ginnastica dolce	15:45–16:30 Nuoto	12:00–12:30 Acquaticità 0-12 mesi
18:00–18:45 Acquaticità 2-4 anni	16:30–17:15 Nuoto	12:30–13:15 Nuoto
18:30–19:15 Pilates	17:15–18:00 Nuoto	13:15–14:15 Acquagravidenza
18:45–19:30 Nuoto	17:45–18:30 Pilates	
19:30–20:15 Acquapilates	18:00–18:45 Nuoto	
20:15–21:00 Acquagym	18:45–19:30 Acquagym	
	19:30–20:15 Acquagym	
	20:15–21:00 Acquapilates	
	20:30–21:15 Yoga	

Gli orari possono subire modifiche in base alle richieste e per questioni organizzative. Domenica: nessuna attività.