



Asd VARESE OLONA NUOTO

**Sono APERTE le ISCRIZIONI alla
STAGIONE DIDATTICA 2019/2020**

PROGRAMMA CORSI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Acquaticità Neonatale						9.30 10.00 10.30 11.00 11.30
Acquaticità 3/4 anni	16.30	17.50	16.30	16.00	18.20	12.05
Acquaticità 4/5 anni	16.30	18.20	16.30	16.30	17.50	12.05
Nuoto Bambini	17.00 17.50	16.10 17.00 17.50	17.00 17.50	16.10 17.00 17.50	16.10 17.00 17.50	10.20 16.10 17.00
Nuoto Adulti	18.40 19.30			18.40 19.30		
Gym Dolce (acqua bassa)	9.00		9.00	9.00		
Acqua Gym (acqua bassa)	9.45	13.00 19.30 * 20.15		9.45 *	13.00 19.30	
High Water (acqua alta)	13.00	18.45		13.00	18.45	11.15

*prevalentemente Circuit Training

CALENDARIO

1° Quadrimestre: 16/09/2019 - 26/01/2020

2° Quadrimestre: 27/01/2020 - 31/05/2020