

## AcquaGym

Durata Lezioni 45 min.	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso	N° Lezioni
Lunedì e Giovedì	9:50 - 18:15	Dal 14.09.17 al 01.02.18	34 Lez + 3 Rec
Martedì e Venerdì	16:45 - 19:05	Dal 15.09.17 al 02.02.18	34 Lez + 3 Rec
Mercoledì	9:50 - 16:45 - 19:05	Dal 13.09.17 al 31.01.18	16 Lez + 2 Rec
Sabato	16:45	Dal 16.09.17 al 03.02.18	17 Lez + 2 Rec

## AcquaBike

Durata Lezioni 45 min.	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso	N° Lezioni
Lunedì e Giovedì	9:00 - 19:05	Dal 14.09.17 al 01.02.18	34 Lez + 3 Rec
Mercoledì	19:55	Dal 13.09.17 al 31.01.18	16 Lez + 2 Rec
Sabato	16:00	Dal 16.09.17 al 03.02.18	17 Lez + 2 Rec

## AcquaDolce

Durata Lezioni 45 min.	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso	N° Lezioni
Lunedì e Giovedì	8:15	Dal 14.09.17 al 01.02.18	34 Lez + 3 Rec
Martedì e Venerdì	9:50	Dal 15.09.17 al 02.02.18	34 Lez + 3 Rec
Mercoledì	9:00	Dal 13.09.17 al 31.01.18	16 Lez + 2 Rec

## Camaleonte

Durata Lezioni 45 min.	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso	N° Lezioni
Lunedì e Giovedì	10:40 - 19:55	Dal 14.09.17 al 01.02.18	34 Lez + 3 Rec
Martedì e Venerdì	9:00	Dal 15.09.17 al 02.02.18	34 Lez + 3 Rec
Mercoledì	6:45 - 18:15	Dal 13.09.17 al 31.01.18	16 Lez + 2 Rec
Venerdì	6:45	Dal 15.09.17 al 02.02.18	16 Lez + 2 Rec

## AcquaGag

Durata Lezioni 45 min.	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso	N° Lezioni
Lunedì e Giovedì	16:00 - 20:45	Dal 14.09.17 al 01.02.18	34 Lez + 3 Rec
Martedì e Venerdì	13:30 - 18:15	Dal 15.09.17 al 02.02.18	34 Lez + 3 Rec

## A.C.T. AcquaCircuitTraining

Durata Lezioni 45 min.	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso	N° Lezioni
Martedì e Venerdì	19:55	Dal 15.09.17 al 02.02.18	34 Lez + 3 Rec
Mercoledì	13:30 - 20:45	Dal 13.09.17 al 31.01.18	16 Lez + 2 Rec

## AcquaJump

Durata Lezioni 45 min.	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso	N° Lezioni
Martedì e Venerdì	8:15	Dal 15.09.17 al 02.02.18	34 Lez + 3 Rec
Sabato	17:30	Dal 16.09.17 al 03.02.18	17 Lez + 2 Rec

## Ginnastica Antalgica

Durata Lezioni 45 min.	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso	N° Lezioni
Lunedì e Giovedì	20:45	Dal 14.09.17 al 01.02.18	34 Lez + 3 Rec
Martedì e Venerdì	10:40 - 20:45	Dal 15.09.17 al 02.02.18	34 Lez + 3 Rec

## AcquaWalking

Durata Lezioni 45 min.	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso	N° Lezioni
Lunedì e Giovedì	13:30 - 19:55	Dal 14.09.17 al 01.02.18	34 Lez + 3 Rec

Orario NUOTO LIBERO (orario continuato) dal 13.09.2017

Lunedì 6:30 - 21:30

Martedì e Giovedì 7:00 - 21:30

Mercoledì e Venerdì 6:30 - 22:30

Sabato 8.00 - 20.30      Domenica 9.00 - 20.00

### Corso di Apnea - 1° Livello

Novità 2017

Mercoledì e Venerdì  
dalle ore 19:30 alle 22:30

Dal 11.10.17 al 04.12.17

16 Lezioni

### Allenamento di Apnea

Venerdì dalle ore 20:30 alle 22:30

Dal 29.09.17

Pacchetto da  
10,20,30 Lez.

### Kayak Corso Eskimo

Mercoledì dalle ore 21:30 alle 22:30

Dal 27.09.17

Base 5/10 Lez.  
Avanz. 10 Lez.



Sede Operativa  
N a z i o n a l e  
M u l t i s p o r t C S E N  
(discipline miste)  
e Centro di  
F o r m a z i o n e T e c n i c a  
N a z i o n a l e



© Tavagnacco Nuoto Srl Ssd Via Bolzano sn 33010 Tavagnacco Ud

# INFO ATTIVITÀ



## SETTEMBRE 2017

Tavagnacco  
Via Bolzano - tel. 0432 643012  
[www.piscinedifeletto.it](http://www.piscinedifeletto.it)  
[info@tavagnacconuoto.it](mailto:info@tavagnacconuoto.it)