

ACQUAGYM

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni		Periodo del corso	N° Lezioni
Lunedì e Giovedì	9:50	18:15	dal 11.06.18 al 09.07.18 dal 12.07.18 al 09.08.18 dal 13.08.18 al 06.09.18	8 Lez + 1 Rec 8 Lez + 1 Rec 7 Lez + 1 Rec
Martedì e Venerdì	19:05		dal 12.06.18 al 10.07.18 dal 13.07.18 al 10.08.18 dal 14.08.18 al 07.09.18	8 Lez + 1 Rec 8 Lez + 1 Rec 7 Lez + 1 Rec
Mercoledì	9:50	19:55	dal 13.06.18 al 18.07.18 dal 25.07.18 al 05.09.18	5 Lez + 1 Rec 5 Lez + 1 Rec

ACQUABIKE

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni		Periodo del corso	N° Lezioni
Lunedì e Giovedì	9:00		dal 11.06.18 al 09.07.18 dal 12.07.18 al 09.08.18 dal 13.08.18 al 06.09.18	8 Lez + 1 Rec 8 Lez + 1 Rec 7 Lez + 1 Rec
Martedì e Venerdì	18:15		dal 12.06.18 al 10.07.18 dal 13.07.18 al 10.08.18 dal 14.08.18 al 07.09.18	8 Lez + 1 Rec 8 Lez + 1 Rec 7 Lez + 1 Rec

CAMALEONTE

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni			Periodo del corso	N° Lezioni
Lunedì e Giovedì	13:30			dal 11.06.18 al 09.07.18 dal 12.07.18 al 09.08.18 dal 13.08.18 al 06.09.18	8 Lez + 1 Rec 8 Lez + 1 Rec 7 Lez + 1 Rec
Martedì e Venerdì	6:45	9:00	16:45	dal 12.06.18 al 10.07.18 dal 13.07.18 al 10.08.18 dal 14.08.18 al 07.09.18	8 Lez + 1 Rec 8 Lez + 1 Rec 7 Lez + 1 Rec
Mercoledì	18:15			dal 13.06.18 al 18.07.18 dal 25.07.18 al 05.09.18	5 Lez + 1 Rec 5 Lez + 1 Rec
Sabato	16:00			dal 16.06.18 al 28.07.18 dal 04.08.18 al 08.09.18	6 Lez + 1 Rec 5 Lez + 1 Rec

CROSS TRAINING

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni		Periodo del corso	N° Lezioni
Mercoledì	13:30		dal 13.06.18 al 18.07.18 dal 25.07.18 al 05.09.18	5 Lez + 1 Rec 5 Lez + 1 Rec

ACQUAWALKING

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni		Periodo del corso	N° Lezioni
Mercoledì	19:05		dal 13.06.18 al 18.07.18 dal 25.07.18 al 05.09.18	5 Lez + 1 Rec 5 Lez + 1 Rec

ACQUAGAG

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni		Periodo del corso	N° Lezioni
Lunedì e Giovedì	19:05		dal 11.06.18 al 09.07.18 dal 12.07.18 al 09.08.18 dal 13.08.18 al 06.09.18	8 Lez + 1 Rec 8 Lez + 1 Rec 7 Lez + 1 Rec
Martedì e Venerdì	13:30		dal 12.06.18 al 10.07.18 dal 13.07.18 al 10.08.18 dal 14.08.18 al 07.09.18	8 Lez + 1 Rec 8 Lez + 1 Rec 7 Lez + 1 Rec

ACQUACIRCUIT

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni		Periodo del corso	N° Lezioni
Martedì e Venerdì	19:55		dal 12.06.18 al 10.07.18 dal 13.07.18 al 10.08.18 dal 14.08.18 al 07.09.18	8 Lez + 1 Rec 8 Lez + 1 Rec 7 Lez + 1 Rec

GINNASTICA ANTALGICA

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni		Periodo del corso	N° Lezioni
Lunedì e Giovedì	19:55		dal 11.06.18 al 09.07.18 dal 12.07.18 al 09.08.18 dal 13.08.18 al 06.09.18	8 Lez + 1 Rec 8 Lez + 1 Rec 7 Lez + 1 Rec
Martedì e Venerdì	10:40		dal 12.06.18 al 10.07.18 dal 13.07.18 al 10.08.18 dal 14.08.18 al 07.09.18	8 Lez + 1 Rec 8 Lez + 1 Rec 7 Lez + 1 Rec

ACQUADOLCE

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni		Periodo del corso	N° Lezioni
Lunedì e Giovedì	8:15		dal 11.06.18 al 09.07.18 dal 12.07.18 al 09.08.18 dal 13.08.18 al 06.09.18	8 Lez + 1 Rec 8 Lez + 1 Rec 7 Lez + 1 Rec
Martedì e Venerdì	9:50		dal 12.06.18 al 10.07.18 dal 13.07.18 al 10.08.18 dal 14.08.18 al 07.09.18	8 Lez + 1 Rec 8 Lez + 1 Rec 7 Lez + 1 Rec
Mercoledì	9:00		dal 13.06.18 al 18.07.18 dal 25.07.18 al 05.09.18	5 Lez + 1 Rec 5 Lez + 1 Rec
Lun Gio e Merc	8:15 e 9:00		dal 11.06.18 al 06.09.18	Abbonamento da 18 ingressi

FREEPASS

Lezioni a scelta tra quelle in programma a prenotazione con possibilità di scelta orario/giornate
12 Ingressi da utilizzare in 3 mesi
OPEN 3 o 6 mesi e OPEN PLUS 6 mesi ingressi illimitati con aggiunta nuoto libero (tessera nominativa)

 Lezione ad alta intensità
 Lezione a media intensità

 Lezione a medio/alta intensità
 Lezione a bassa intensità

Orario NUOTO LIBERO (orario continuato) dal 11.06.2018

Lunedì Mercoledì e Giovedì 8:00 - 20:45

Martedì e Venerdì 6:30 - 20:45

Sabato 9:00 - 19:00 Domenica 9:00 - 12:00

Allenamento di Apnea

Venerdì dalle ore 19:30 alle 21:30

da settembre 2018

Pacchetto da
10,20,30 Lez.

Kayak Corso Eskimo

Mercoledì dalle ore 21:30 alle 22:30

da settembre 2018

Base 5/10 Lez.
Avanz. 10 Lez.

Rieducazione Funzionale in Acqua (su prenotazione)

Da Lunedì a Venerdì dalle ore 8:00 alle 13:15

Lezioni Private Individuali di Nuoto (su prenotazione)

Lunedì e Giovedì dalle ore 8:00 alle 16:45

Martedì e Venerdì dalle ore 7:30 alle 16:45

Sabato dalle ore 9:00 alle 16:00

Domenica dalle ore 9:00 alle 12:00



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



ESTATE 2018



Tavagnacco
Via Bolzano - tel. 0432 643012
www.piscinedifeletto.it
info@tavagnacconuoto.it