

## ACQUAGYM

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso
Lunedì e Giovedì*	9:50 18:15	dal 09.09.19 al 30.01.20
Martedì e Venerdì*	17:30 19:05	dal 10.09.19 al 31.01.20
Mercoledì	9:50 17:30 19:05	dal 11.09.19 al 29.01.20
Sabato	16:50	dal 14.09.19 al 25.01.20

## ACQUABIKE

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso
Lunedì e Giovedì*	9:00 19:05	dal 09.09.19 al 30.01.20
Mercoledì	19:55	dal 11.09.19 al 29.01.20
Sabato	16:00	dal 14.09.19 al 25.01.20

## CAMALEONTE

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso
Lunedì e Giovedì*	10:40 19:55	dal 09.09.19 al 30.01.20
Martedì e Venerdì*	9:00	dal 10.09.19 al 31.01.20
Mercoledì	18:15	dal 11.09.19 al 29.01.20
Mercoledì e Venerdì*	6:45	dal 11.09.19 al 31.01.20

## ACQUACIRCUIT

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso
Martedì e Venerdì*	19:55	dal 10.09.19 al 31.01.20

\* corso anche bimestrale



Lezione ad alta intensità



Lezione a medio/alta intensità



Lezione a media intensità



Lezione a bassa intensità

## ACQUAGAG

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso
Lunedì e Giovedì*	16:45 20:45	dal 09.09.19 al 30.01.20
Martedì e Venerdì*	13:30 18:15	dal 10.09.19 al 31.01.20

## CROSS TRAINING

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso
Mercoledì	13:30	dal 11.09.19 al 29.01.20

## ACQUAWALKING

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso
Lunedì e Giovedì*	13:30 19:55	dal 09.09.19 al 30.01.20

## ACQUADOLCE

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso
Lunedì e Giovedì*	8:15	dal 09.09.19 al 30.01.20
Martedì e Venerdì*	9:50	dal 10.09.19 al 31.01.20

## ANTALGICA

Lezioni da 45'	Orari di inizio Lezioni	Periodo del corso
Lunedì e Giovedì*	20:45	dal 09.09.19 al 30.01.20
Martedì e Venerdì*	10:40	dal 10.09.19 al 31.01.20
Mercoledì	20:45	dal 11.09.19 al 29.01.20

## FREEPASS - Prenota la tua lezione con WhatsApp al n. 392 944 28 94

Lezioni a scelta tra quelle in programma a prenotazione con possibilità di scelta orario/giornate

12 Ingressi da utilizzare in 3 mesi

OPEN 3/6 mesi e OPEN PLUS 6 mesi ingressi illimitati con aggiunta nuoto libero (tessera nominativa)

## Orari Nuoto Libero dal 09 settembre 2019

Lunedì / Venerdì	dalle 6:30 alle 21:30
Martedì / Giovedì	dalle 8:00 alle 21:30
Mercoledì	dalle 6:30 alle 22:00
Sabato	dalle 8:00 alle 19:10
Domenica	dalle 9:00 alle 16:00

## Rieducazione Funzionale in Acqua (su prenotazione)

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

## Lezioni Private Individuali di Nuoto (su prenotazione)

LUN-GIO-VEN	dalle ore 8:15 alle 15:45
MERC-VEN	dalle ore 8:15 alle 16:00
SABATO	dalle ore 8:10 alle 9:00 / dalle 11:35 alle 16:00
DOMENICA	dalle ore 10:45 alle 16:00

## Atleti

PRE PROPAGANDA	Martedì e Venerdì ore 16:45
PROPAGANDA	Martedì e Venerdì ore 16:45 / Sabato 12:15 - 13:15
ESORDIENTI B	Lunedì, Mercoledì e Giovedì ore 17:30 / Sabato 14:15 - 16:00
MASTER	Lunedì e Giovedì ore 20:40 - 21:30 / Sabato ore 12:15 - 13:15



L'attività di propaganda è in funzione agli scopi istituzionali e necessaria per lo sviluppo e la divulgazione dello Sport dilettantistico nazionale.  
© Tavagnacco Nuoto Srl Ssd Via Bolzano sn 33010 Tavagnacco Ud Affiliata CSEN n. 24762 / FIN n. 61876 / COIN n. 5880



# INFO ATTIVITÀ



## SETTEMBRE 2019



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