



ORARIO ACQUA GYM 2011-2012

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00	KUTI Acqua fitness + prepugilistica in acqua con ausilio di manopole		KUTI Dren tonic		KUTI Acqua fitness per tonificazione con ausilio di piccoli attrezzi	
9.30		ALESSANDRA Acqua fitness a circuito		ALESSANDRA Acqua fitness a circuito		
10.00	KATIA Acqua gag		KATIA Acqua gag		KATIA Acqua gag	
10.30		ALESSANDRA Ginnastica dolce in acqua*		ALESSANDRA Ginnastica dolce in acqua*		
13.30	KUTI Acqua fitness + prepugilistica in acqua con ausilio di manopole	CRISTINA Dren Tonic Lezione drenante cosce e glutei	KUTI Acqua fitness a circuito	CRISTINA Dren Tonic Lezione drenante cosce e glutei	KUTI Acqua fitness per tonificazione generale	CRISTINA Acqua Tonic
18.50	KUTI Acqua fitness + prepugilistica in acqua con ausilio di manopole		KUTI Acqua fitness a circuito		KUTI Acqua fitness per tonificazione con ausilio di piccoli attrezzi	
19.00		GEMMA Acqua fitness		GEMMA Acqua fitness		
19.40	CRISTINA acquatonic		CRISTINA acquatonic			

***: attività rivolta a persone OVER 50 ANNI e gestanti**

Dren tonic : prevede l'utilizzo di calze (40den) e di una bottiglia d'acqua da bere durante la lezione (da 1lt e ½).

LA SEGRETERIA SI RISERVA DI VARIARE O ANNULLARE GLI ORARI DELLE LEZIONI.

NUOTO LIBERO

LUNEDI-MERCOLEDI-GIOVEDI : 7.30 - 15.30 e 19.10 - 21.30

MARTEDI-VENERDI: 7.30 - 15.30 e 19.00 - 21.30

SABATO: 12.30 – 19.30

DOMENICA : 9.00-19.00

NUOTO LIBERO CONTROLLATO

Dal LUNEDI AL VENERDI

10.00 – 13.00

19.30 – 21.00

DOMENICA

9.00-19.00

ALLENAMENTO MASTER CON FILIPPO NESTA

MARTEDI	GIOVEDI	VENERDI
20.00-21.30	20.00-21.30	20.00-21.30

Per utenti master intendiamo nuotatori che si esprimono a livelli semi-agonistici, quindi ci rivolgiamo a tutti coloro che:

- Nuotano agevolmente tutti e 4 gli stili con una buona tecnica
- Eseguono ripetizioni di almeno 400mt consecutive senza riposo
- Eseguono correttamente le virate per tutti e 4 gli stili.
- La frequenza consigliata è di almeno 2 allenamenti la settimana
- Tesseramento e partecipazione alle gare come da programma

Allenamento nuoto di fondo e acque libere

- Fornisce programmi idonei alla preparazione di competizioni amatoriali di mezzo fondo (fino a 5 km) in acque libere (mari laghi fiumi e canali balneabili).
- L'utente tipo dovrà essere in grado di nuotare perfettamente crawl e dorso
- Di eseguire perfettamente la virata del crawl e del dorso
- Di nuotare in vasca ininterrottamente per almeno 40 min di seguito.