



## Programmi attività' didattiche Settembre/Ottobre 2023/24

[www.arcanuoto.it](http://www.arcanuoto.it) **PISCINA di ODERZO Tel. 0422 712452**

### CORSI DI SCUOLA NUOTO

#### **BABY (Dai 6 mesi ai 2 anni)**

(1 GENITORE IN ACQUA) 30'

Sabato	(MATTINA)	10:00 – 10:30	(4 lez. 1 volta alla settimana)
Domenica	(MATTINA)	10:30 – 11:00	(4 lez. 1 volta alla settimana)
Martedì	(MATTINA)	10:00 - 10:30	(4 lez. 1 volta alla settimana)

#### **PAPERINI (Dai 2 ai 4 anni) 30'**

(1 GENITORE a Bordo Vasca)

Lun/gio	(POMERIGGIO)	15:40	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Mart/ven	(POMERIGGIO)	16:10	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Sabato	(MATTINA)	9:00/ 9:30/ 11:00/11:30	(4 lez. 1 volta alla settimana)
Domenica	(MATTINA)	9:30/ 10:00	(4 lez. 1 volta alla settimana)

#### **BAMBINI E RAGAZZI ( Dai 5 ai 17 anni) 40"**

Lun/gio	(POMERIGGIO)	16:10/16:50/ 17:30/18:10	( 8 lez. 2 volte alla settimana)
Mart/ven.	(POMERIGGIO)	16:50/ 17:30/18:10	( 8 lez. 2 volte alla settimana)
Mercoledì	(POMERIGGIO)	16:10/16:50/ 17:30/18:10	( 8 lez. 1 volta alla settimana)
Sabato	(POMERIGGIO)	16:10/16:50/ 17:30	( 8 lez. 1 volta alla settimana)

#### **ADULTI 45'** (8 lez. 2 volte alla settimana)

Lun/gio	( SERA)	19:00 /19:45/ 20:30
Mart/Ven	(SERA)	19:00 / 19:45/20:30
Mart/Ven	(PAUSA PRANZO)	12:30
Mar/ven	(MATTINA)	7:30 /8:15/ 9:00/9:45

### ATTIVITA SPECIALI

#### **GESTANTI 60'** (8 lez. 2 volte alla settimana)

Mart/Ven	(PAUSA PRANZO)	13:00
----------	----------------	-------

### CORSI DI ACQUA FITNESS

#### **ACQUAGYM 45'** (8 lez. 2 volte alla settimana)

Lun/gio	(MATTINA)	8:15/9:00/ 9:45
Lun/gio	(PAUSA PRANZO)	13:15
Lun/gio	(SERA)	18:45 / 19:30 / 20:15
Mercoledì	(SERA)	18:15/ 19:00

(1 volta la settimana per 8 lezioni)

#### **ACQUAJUNIOR 40'** (8 lez. 2 volte alla settimana)

Mar/ven	(POMERIGGIO)	17:40
---------	--------------	-------

#### **ACQUA CIRCUIT 45"** (8 lez. 2 volte alla settimana)

Lun/gio	(MATTINA)	8:15
Mar/ven	(MATTINA)	8:15
Lun /gio	(SERA)	19:00 /19:45
Mar/ven	(SERA)	19:00 / 20:30
Marcoledì	(PAUSA PRANZO)	12:45
Marcoledì	(SERA)	19:00/19:45
Sabato	(PAUSA PRANZO)	13:00

(1 volta la settimana per 8 lezioni)  
(1 volta la settimana per 8 lezioni)

#### **ACQUADOLCE 45"** (8 lez. 2 volte alla settimana)

Mer/sab	(MATTINA)	8:15 / 9:00
Lun/gio	(PAUSA PRANZO)	14:00