

PALESTRA

ACCESSO LIBERO

Dal Lunedì al Sabato
dalle 8.00 alle 21.00



CORSI FITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
09.00/09.45	PILATES	TOTAL BODY	PILATES	TOTAL BODY	PILATES
17.30/18.15	PUMP		PUMP		PUMP
18.30/19.15	PILATES		PILATES		PILATES

A.S. ACQUACHIARA ATI 2000

Via Marco Rocco di Torrepadula, 101
a 100 mt. dalla stazione della
M Metropolitana L1 stazione - Frullone

SEGRETERIA

Lunedì, mercoledì, venerdì: 6.45/21.00
Martedì, giovedì: 7.45/21.00
Sabato: 7.45/17.00

CONTATTI

+39 081 7406060
info@acquachiarasport.com
www.acquachiarasport.com

CONTATTACI

CONVENZIONE
CRAL
ED ALTRI ENTI



ACQUACHIARA

DAL 1997 AL SERVIZIO DELLO SPORT



SCUOLA NUOTO BAMBINI

TURNI VASCA PICCOLA*

Dal Lunedì al Venerdì

1	16.10 / 16.50
2	16.50 / 17.30
3	17.30 / 18.10

Sabato

1	15.30 / 16.10
2	16.10 / 16.50



TURNI VASCA GRANDE*

Dal Lunedì al Venerdì

1	16.30 / 17.15
2	17.15 / 18.00

Sabato

1	15.30 / 16.15
2	16.15 / 17.00

(*L'accesso agli spogliatoi è consentito 15 min prima dell'inizio del proprio turno)

SCUOLA NUOTO GIOVANI

TURNI SCUOLA NUOTO RAGAZZI*

Martedì e Giovedì

1	18.00 / 18.45
2	18.45 / 19.30

Sabato

1	10.15 / 11.00
---	---------------



SCUOLA NUOTO ADULTI

TURNI SCUOLA NUOTO*

LUN - MER - VEN

MAR - GIO

SAB

7.00/7.45

8.00/8.45

8.00/8.45

7.45/8.30

8.45/9.30

8.45/9.30

8.30/9.15

9.30/10.15

9.30/10.15

9.15/10.00

10.15/11.00

10.15/11.00

10.00/10.45

13.30/14.15

13.45/14.30

13.15/14.00

14.30/15.15

14.00/14.45

19.45/20.30

19.30/20.15

20.30/21.15

ACQUAGYM E HYDROBIKE

CORSI ACQUAFITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
9.15/10.00	A.FIT		A.DRENA		A.FIT
9.30/10.15		W.TRAK		HYDRO	
10.00/10.45	A.FIT		A.DRENA		A.FIT
10.30/11.15		A.ALTA		A.ALTA	
10.45/11.30	A.FIT		A.FIT		A.FIT
19.00/19.45	A.FIT	W.TRAK	A.FIT	HYDRO	A.FIT
19.45/20.30	A.FIT	W.TRAK	A.FIT	HYDRO	A.FIT



Per ogni attività è necessario portare all'atto dell'iscrizione il certificato medico di attività sportiva non agonistica

I corsi si terranno con un minimo di 5 persone in acqua

A.FIT AcquaFitness
HYDRO Hydrobikes
W.TRAKING
Water Training
A.DRENA Programma drenante
A.ALTA AcquaFitness in acqua alta