

# PROGRAMMA ACQUA PROVVISORIO (IN VIGORE DAL 31/08/26)

Attività ginnico-motorie acquatiche applicative alle discipline del nuoto

Ai sensi del regolamento della società, Il Club si riserva la facoltà di modificare orari, annullare o sostituire le attività, anche in assenza del numero minimo di partecipanti.

| LUNEDÌ |               |            | MARTEDÌ |           |            | MERCOLEDÌ |               |            | GIOVEDÌ |                        |            | VENERDÌ |                        |            | SABATO                                                                   |                     |            |
|--------|---------------|------------|---------|-----------|------------|-----------|---------------|------------|---------|------------------------|------------|---------|------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|
| ORA    | ATTIVITA'     | ISTRUTTORE | ORA     | ATTIVITA' | ISTRUTTORE | ORA       | ATTIVITA'     | ISTRUTTORE | ORA     | ATTIVITA'              | ISTRUTTORE | ORA     | ATTIVITA'              | ISTRUTTORE | ORA                                                                      | ATTIVITA'           | ISTRUTTORE |
| 7:20   | ACQUAGYM      |            | 7:20    | HYDROBIKE |            | 9:20      | ACQUAGYM A.A. |            | 9:00    | ACQUAGYM               |            | 7:20    | CIRCUITO               |            | 11:30                                                                    | ACQUAGYM A.A.       |            |
| 9:10   | HYDROBIKE     |            | 9:00    | ACQUAGYM  |            | 10:20     | ACQUAJUMP     |            | 10:00   | CIRCUITO               |            | 9:10    | HYDROBIKE              |            | 12:30                                                                    | HYDROBIKE           |            |
| 10:10  | ACQUAGYM A.A. |            | 10:00   | HYDROBIKE |            | 12:30     | HYDROBIKE     |            | 13:00   | ACQUAGYM A.A.          |            | 10:10   | ACQUAGYM               |            | <b>DOMENICA</b> A PARTIRE DAL 4 OTTOBRE<br>ORA ATTIVITA' ISTRUTTORE SALA |                     |            |
| 12:30  | ACQUAGYM A.A. |            | 13:15   | ACQUAJUMP |            | 13:30     | ACQUAJUMP     |            | 14:00   | ALLENAMENTO FUNZIONALE |            | 12:30   | HYDROBIKE              |            |                                                                          |                     |            |
| 13:30  | HYDROBIKE     |            | 14:15   | HYDROBIKE |            | 19:00     | CIRCUITO      |            | 18:40   | ACQUAGYM               |            | 13:30   | ALLENAMENTO FUNZIONALE |            | 9:45                                                                     | LEZIONE A ROTAZIONE |            |
| 19:00  | HYDROBIKE     |            | 18:45   | ACQUAGYM  |            | 20:00     | HYDROBIKE     |            | 19:40   | HYDROBIKE              |            | 19:00   | HYDROBIKE              |            | 10:50                                                                    | LEZIONE A ROTAZIONE |            |
| 20:00  | ACQUAGYM      |            | 19:40   | HYDROBIKE |            |           |               |            |         |                        |            | 20:00   | ALLENAMENTO FUNZIONALE |            |                                                                          |                     |            |

## ORARI NUOTO LIBERO VASCA GRANDE

### TURNI DI INGRESSO NUOTO LIBERO SU PRENOTAZIONE

#### DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

7:00-8:30  
8:30-9:30  
9:30-10:30  
10:30-11:30  
11:30-12:30  
12:30-13:30  
13:30-14:30  
PAUSA  
19:30-20:30  
20:30-21:30

#### SABATO

7:45-8:55  
8:55-9:50  
PAUSA  
12:30-13:30  
13:30-14:30  
14:30-15:30  
15:30-16:30  
16:30-17:30  
17:30-19:00

#### DOMENICA

8:30-9:30  
9:30-10:30  
10:30-11:30  
11:30-12:30  
12:30-13:30

### ORARI

LUNEDÌ-VENERDÌ 7:00 - 21:30  
SABATO 7:45 - 19:00  
DOMENICA 8:30 - 13:30

### CONTATTI

Via Guido Cantini, 4 - 00123 Roma  
06-30888596 - info@olgiata2012.it - 3924775737  
www.olgiata2012.it  
Olgiata2012 olgiata2012sportclub

Per prendere parte a tutte le attività è obbligatoria la prenotazione