PROGRAMMA ACQUA (IN VIGORE DAL 21/10/26)

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

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE
7:20	**ACQUAGYM**	*Tania*
9:10	**HYDROBIKE**	*Tania*
10:10	**ACQUAGYM A.A.**	*Tania*
12:30	**ACQUAGYM A.A.**	*Claudia*
13:30	**HYDROBIKE**	*Claudia*
19:00	**HYDROBIKE**	*Katia*
20:00	**ACQUAGYM**	*Katia*

MARTEDÌ

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE
7:20	**HYDROBIKE**	*Claudia*
9:00	**ACQUAGYM**	*Raffaella*
10:00	**HYDROBIKE**	*Raffaella*
13:15	**ACQUAJUMP**	*Raffaella*
14:15	**HYDROBIKE**	*Raffaella*
18:45	**ACQUAGYM**	*Emanuele*
19:40	**HYDROBIKE**	*Emanuele*

MERCOLEDÌ

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE
9:20	**ACQUAGYM A.A.**	*Claudia*
10:20	**ACQUAJUMP**	*Claudia*
12:30	**HYDROBIKE**	*Claudia*
13:30	**ACQUAJUMP**	*Claudia*
19:00	**CIRCUITO**	*Silvia F.*
20:00	**HYDROBIKE**	*Silvia F.*

GIOVEDÌ

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE
9:00	**ACQUAGYM**	*Raffaella*
10:00	**CIRCUITO**	*Raffaella*
13:00	**ACQUAGYM A.A.**	*Giordana*
14:00	**ALLENAMENTO FUNZIONALE**	*Giordana*
18:40	**ACQUAGYM**	*Emanuele*
19:40	**HYDROBIKE**	*Emanuele*

VENERDÌ

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE
7:20	**CIRCUITO**	*Tania*
9:10	**HYDROBIKE**	*Tania*
10:10	**ACQUAGYM**	*Tania*
12:30	**HYDROBIKE**	*Giordana*
13:30	**ALLENAMENTO FUNZIONALE**	*Giordana*
19:00	**HYDROBIKE**	*Katia*
20:00	**ALLENAMENTO FUNZIONALE**	*Katia*

SABATO

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE
11:30	**ACQUAGYM A.A.**	*Raffaella/Katia*
12:30	**HYDROBIKE**	*Raffaella/Katia*

DOMENICA A PARTIRE DAL 4 OTTOBRE

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA
9:45	**LEZIONE A ROTAZIONE**		
10:50	**LEZIONE A ROTAZIONE**		

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 olgiata20.12sportclub

Per prendere parte a tutte le attività è obbligatoria la prenotazione

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