

Corso di Nuoto

Il Corso di Nuoto per bambini inizia il 15/09/2016 e termina il 15/06/2017;
 il Corso di Nuoto per adulti si svolge in base al seguente calendario:
 15/09/2016 - 31/01/2017 e 01/02/2017 - 15/06/2017

Giorni e orari

Turno	Lunedì-Giovedì	Martedì-Venerdì	Mercoledì-Sabato
1	ATTIVITA' AGONISTICHE	14.30 – 15.20	ATTIVITA' AGONISTICHE
2		15.20 – 16.10	
3	16.10 - 17.00	16.10 – 17.00 Veroli / Casamari *	16.10 – 17.00
4	17.00 - 17.50	17.00 – 17.50	17.00 – 17.50
5	17.50 – 18.40	17.50 – 18.40 Ferentino *	17.50 – 18.40 Boville Ernica *
6	18.40 – 19.30 Adulti e bambini	18.40 – 19.30	18.40 – 19.30 Adulti e bambini
7	19.30 - 20.20		* Servizio Pullman dal 01/10/2016
8	20.20 - 21.10		
9	21.10 - 22.00 da Ottobre		

Turni per bambini Turni per adulti Turni adulti e bambini

Corso di Nuoto adulti di mattina: Lunedì-Giovedì ore 10.00 - 10.50

Corso Baby (3-4 anni): Sabato ore 09.30 – 10.15 (1° turno)
 Sabato ore 10.15 – 11.00 (2° turno)

Per la partecipazione al Corso di Nuoto occorre:

Ciabattine di gomma con suola antiscivolo

Cuffia

Costume (intero per le bambine)

Accappatoio

Corso di Tennis

Il Corso di Tennis per bambini inizia il 15/09/2016 e termina il 15/06/2017; il Corso di Tennis per adulti si svolge in base al seguente calendario 15/09/2016 - 31/01/2017 e 01/02/2017 - 15/06/2017 ed è organizzato:

- n. 2 lezioni settimanali con giorni ed orari
 da concordare con la Direzione Tecnica

*E' assicurata l'attività sempre, anche nel periodo invernale,
 in virtù dei nostri campi coperti*

ISCRIZIONI

Per i Corsi di Nuoto – Tennis / Nuoto Libero ed Acquagym occorre:

- Certificato medico di "Buona Salute"
- Foto formato tessera (facoltativa per i frequentanti Acquagym e Nuoto Libero)

NUOTO LIBERO – ACQUAGYM

Accesso alla piscina da parte dei soci per nuoto libero:

Lunedì	11.00 – 14.30	
Martedì	19.30 - 21.30	
Mercoledì	19.30 – 21.30	
Giovedì	11.00 – 14.30	
Venerdì	19.30 - 21.30	
Sabato	10.00 – 14.30	
Domenica	09.00 – 12.00	da Novembre

Acquagym:

Lunedì	09.30 – 10.30	13.30 – 14.30	19.50 – 20.50
Mercoledì	19.30 – 20.30		
Giovedì	09.30 – 10.30	13.30 – 14.30	
Venerdì	19.50 – 20.50		
Sabato	11.00 – 12.00		

Acquacircuit (necessaria la prenotazione):

Lunedì	10.30 – 11.30	
Martedì	19.30 – 20.30	20.30 – 21.30
Giovedì	19.30 – 20.30	
Sabato	12.15 – 13.15	
Domenica	10.00 – 11.00	da Novembre

Per ulteriori informazioni: Segreteria ASD PARK CLUB 0775/409290