

A.S.D. Park Club (tel. 0775/409290)**ATTIVITA' SPORTIVE ANNO 2017 - 2018****Corso di Nuoto**

Il Corso di Nuoto per bambini inizia il 15/09/2017 e termina il 15/06/2018

Il Corso di Nuoto per adulti si svolge in base al seguente calendario: 15/09/2017 - 31/01/2018 e 01/02/2018 - 15/06/2018

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		
8	20.20 - 21.10		
9	21.10 - 22.00 da Ottobre		

* Servizio Pullman dal 01/10/2017



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 TENNIS (bambini ed adulti)

Il Corso di Tennis per bambini inizia il 15/09/2017 e termina il 15/06/2018; il Corso di Tennis per adulti si svolge in base al seguente calendario 15/09/2017 - 31/01/2018 e 01/02/2018 - 15/06/2018 ed è organizzato:

n. 2 lezioni settimanali / Giorni ed orari da concordare con il maestro di Tennis

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

Scuola Calcio (maschile e femminile)

La Scuola di Calcio inizia il 15/09/2017 e termina il 15/06/2018 ed è organizzata:

n. 2 sedute settimanali / Giorni ed orari da concordare con la Direzione Tecnica

NUOTO LIBERO – ACQUAGYM - ACQUACIRCUIT

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 da Novembre	09.00 - 12.00

Acquagym:

Lunedì	09.30 – 10.30	13.30 – 14.30	19.50-20.50
Mercoledì	19.30 – 20.30	20.30 – 21.30	
Giovedì	09.30 – 10.30	13.30 – 14.30	
Venerdì	19.50 – 20.50		
Sabato	11.00 – 12.00		

Acquacircuit :

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 da Novembre	10.00 - 11.00	