

**Corso di Nuoto**

*Il Corso di Nuoto per bambini inizia il 15/09/2018 e termina il 15/06/2019*

*Il Corso di Nuoto per adulti si svolge in base al seguente calendario: 15/09/2018 - 31/01/2019 e 01/02/2019 - 15/06/2019*

**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<br>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<br>Ferentino *         | 17.50 – 18.40<br>Boville Ernica * |
| 6     | 18.40 – 19.30<br>Adulti e bambini | 18.40 – 19.30                        | 18.40 – 19.30<br>Adulti e bambini |
| 7     | 19.30 - 20.20                     |                                      |                                   |
| 8     | 20.20 - 21.10                     |                                      |                                   |

\* Servizio Pullman dal 01/10/2018



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 15/09/2018 e termina il 15/06/2019; il Corso di Tennis per adulti si svolge in base al seguente calendario 15/09/2018 - 31/01/2019 e 01/02/2019 - 15/06/2019 ed è organizzato:

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

**Scuola Calcio (maschile e femminile)**

La Scuola di Calcio inizia il 03/09/2018 ed è organizzata in collaborazione con la A.S.D. Pro Calcio Soccer School:

*n. 2/3 sedute settimanali con giorni ed orari da concordare con la Direzione Tecnica*

**A.S.D. Park Club**

- Scuola Nuoto

- Scuola Tennis

- Campi di calcetto (ultima generazione)

**www.parkclub.it**

e-mail: [a.s.parkclub@libero.it](mailto:a.s.parkclub@libero.it)

## **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  | 09.00 - 12.00 | <i>Dal 01/10/2018</i> |

### **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 :**

|         |               |               |
|---------|---------------|---------------|
| Lunedì  | 10.30 – 11.30 |               |
| Martedì | 19.30 – 20.30 | 20.30 – 21.30 |
| Giovedì | 19.30 – 20.30 |               |
| Sabato  | 12.15 – 13.15 |               |