



STAGIONE 2023/2024

Centro sportivo DEGA

BABY WOLRD (3-5 ANNI)

Tesseramento €30 - Dal 18/09/23 al 12/07/24

Orari

Dal Lunedì al Venerdì dalle 17:00 alle 17:50

Sabato dalle 9:30 alle 10:20

ROAD TO SHARK (6-12 ANNI)

Tesseramento €30 - Dal 18/09/23 al 12/07/24

Primo Livello (6-9 anni) base + avanzato

Secondo livello (9-12 anni) base + avanzato



Primo livello

Dal Lunedì al Venerdì

17:00 - 17:50

17:50 - 18:40

Sabato

9:30 - 10:20

10:20 - 11:10

Secondo livello

Dal Lunedì al Venerdì

17:15 - 18:05

Lunedì - Mercoledì - Venerdì

18:05 - 18:55

Sabato

9:45 - 10:35

NUOTO SPORTIVO (12-18 ANNI)

Tesseramento €30 - Dal 18/09/23 al 12/07/24

Orari

Martedì, Giovedì dalle 18:40 alle 19:30

Sabato dalle 10:50 alle 11:40

FITNESS IN ACQUA

Tesseramento €30 - Dal 04/09/23 al 31/07/24

Il planning verrà esposto settimanalmente in bacheca.

L'attività che prevede l'utilizzo delle bike (6 posti/h) necessita di prenotazione obbligatoria.

SCUOLA NUOTO ADULTI SERALE

Lunedì e Giovedì dalle 18:30 alle 19:30 - Dalle 19:30 alle 20:30

SCUOLA NUOTO ADULTI MATTINO

Martedì e Venerdì dalle 9:30 alle 10:30

NUOTO LIBERO

Lunedì; Martedì; Giovedì; Venerdì

Dalle 09:00 alle 14:30 (ultimo ingresso ore 13:45)

Dalle 18:40 alle 21:30 (ultimo ingresso ore 20:30)

Mercoledì

Dalle 6:00 alle 14:30

Dalle 18:40 alle 21:30

Sabato

Dalle 09:00 alle 15:00 (ultimo ingresso ore 14:00)

Domenica

Dalle 09:30 alle 13:30 (ultimo ingresso ore 12:45)



| FITNESS IN ACQUA DE.GA. | | | | | | |
|-------------------------|------------------|----------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------------|
| ORARI | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO |
| 09:00 | ILENIA | | | ILENIA | | |
| Corso | ACQUASOFT | | | ACQUA SOFT | | |
| 11:30 | | | | | | A ROTAZIONE |
| Corso | | | | | | CIRCUIT TRAINING |
| 12:45 | | | CECILIA | | CECILIA | |
| Corso | | | HYDROBIKE | | ACQUA POWER | |
| 13:30 | | | CECILIA | | CECILIA | |
| Corso | | | ACQUA POWER | | HYDROBIKE | |
| 18:15 | | PAOLO | | PAOLO | | |
| Corso | | HYDROBIKE | | ACQUA GAG | | |
| 19:00 | | PAOLO | | PAOLO | | |
| Corso | | ACQUA FITNESS | | HYDROBIKE | | |