

# PLANNING CORSI ADULTI

VIA RUCELLAI 36 - MILANO 0227078663 - info@accadueoclub2.it

Valido dal 21/11/2022

ACQUAGYM - NUOTO LIBERO	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
	9.30-10.15	POSTURALE (45 min) Marco	9.00-10.00	NUOTO LIBERO (60 min)	9.30-10.15	NUOTO LIBERO (45 min)	9.30-10.15	NUOTO LIBERO (45 min)	9.30-10.30	NUOTO LIBERO (60 min)	13.00-18.00	NUOTO LIBERO (60 min)
	10.15-11.00	GAG (45min) Marco	10.00-10.45	WATERTONIC (45 min) Marco	9.30-10.15	WATERTONIC (45 min) Fra De Liso	9.30-10.15	POSTURALE (45 min) Fra De Liso	10.30-11.15	WATERTONIC (45 min) M. Vittoria	13.00-13.45	GAG (45min) Adriatik
	10.15-11.00	NUOTO LIBERO (45 min)	10.45-11.45	NUOTO LIBERO (60 min)	10.15-11.00	NUOTO LIBERO (45 min)	10.15-11.00	NUOTO LIBERO (45 min)	11.15-12.00	GAG (45 min) M. Vittoria		
	11.00-11.45	POSTURALE (45 min) Marco	11.45-12.45	NUOTO LIBERO (60 min)	11.00-11.45	GYMBIKE (45 min) Fra De Liso	11.00-11.45	WATERTONIC (45 min) Fra De Liso	12.15-13.15	NUOTO LIBERO (60 min)	DOMENICA	
	11.45-12.30	NUOTO LIBERO (45 min)	13.00-13.45	GAG (45min) Marco	11.45-12.30	NUOTO LIBERO (45 min)	11.45-12.30	NUOTO LIBERO (45 min)	13.15-14.00	WATERTONIC (45 min) M. Vittoria	9.30-12.30	NUOTO LIBERO (60 min)
	12.30-13.15	NUOTO LIBERO (45 min)			12.30-13.15	NUOTO LIBERO (45 min)	12.30-13.15	NUOTO LIBERO (45 min)				
	13.15-14.00	WATERTONIC (45 min) Marco			13.15-14.00	WATERTONIC (45 min) Fra De Liso						
	19.15-20.00	GAG (45 min) Marco	19.30-20.15	IDROBIKE (45 min) Marco	19.30-20.15	GAG (45 min) Cecilia	19.30-20.15	IDROBIKE (45 min) Sara	19.15-20.00	GAG (45 min) Nadia		
20.00-20.45	WATERTONIC (45 min) Marco	20.20-21.05	GYM CIRCUIT (45 min) Marco	20.15-21.00	WATERTONIC (45 min) Cecilia	20.20-21.05	GAG (45 min) Sara	20.05-20.50	IDROBIKE (45 min) Nadia			
19.15-20.00	NUOTO LIBERO (45 min)	20.00-20.45	NUOTO LIBERO (45 min)	19.30-20.15	NUOTO LIBERO (45 min)	19.15-20.00	NUOTO LIBERO (45 min)	19.15-20.00	NUOTO LIBERO (45 min)			
20.00-20.45	NUOTO LIBERO (45 min)			20.15-21.00	NUOTO LIBERO (45 min)	20.05-20.50	NUOTO LIBERO (45 min)	20.05-20.50	NUOTO LIBERO (45 min)			

Prenotazione per nuoto libero e idrobike nei seguenti orari:

**dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 16.00 e dalle 18.30 alle 20.30.**

**sabato dalle 12.30 alle 17.00 e domenica dalle 9.30 alle 12.00**

Si ricorda di accedere al Club 10 minuti prima dell'inizio dei corsi e di lasciare la struttura entro **20 MINUTI** dalla fine del corso.

Qualora un corso registrasse un numero inferiore ai 3 partecipanti per più volte, la Direzione ne può decidere la sospensione.

