

## **ASSISTENZA SALA PESI**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
7.30-11.30 LUCA	7.30-13.30 FILIPPO	7.30-12.30 ANTONELLO	7.30-13.30 FILIPPO	7.30-11.30 LUCA	8.30-13.30 ANTONELLO	9.30-13.30 GIUSEPPE S. ANTONELLO
11.30-17.30 FILIPPO	13.30-17.30 GIANLUCA	12.30-16.30 GIANLUCA	13.30-17.30 GIANLUCA	11.30-17.30 FILIPPO	14.00-19.00 GIANLUCA	
17.30-21.30 GIANLUCA	17.30-21.30 LUIGI	16.30-21.30 FILIPPO	17.30-21.30 LUIGI	17.30-21.30 GIANLUCA		

### **ORARIO SALA PESI:**

**LUNEDI MARTEDI MERCOLEDI GIOVEDI VENERDI: 7.30 – 21.30**  
**SABATO: 8.00-19.00 - DOMENICA: 8.30 – 14.30**

## **NUOTO LIBERO**

DAL LUNEDI AL VENERDI: 6.30-15.30 – 19.00-21.30

SABATO: 8.00-10.00 – 13.00-19.30

DOMENICA: 8.30-14.30

## **NUOTO LIBERO CONTROLLATO**

Durante l'orario del nuoto libero un istruttore è a vostra disposizione per consigliarvi e fornirvi un programma di allenamento personalizzato

## **ALLENAMENTI NUOTO MASTER**

LUNEDI	VENERDI
19.20-21.00	19.20-21.00

**N.B. l'allenamento MASTER prevede tesseramento foto e la partecipazione a minimo 3 gare.**