

## PISCINA LA FORNACE

**LaFornace s.s.d.** : Società Sportiva Dilettantistica che svolge per i propri tesserati attività didattico-sportive di avviamento al nuoto, nuoto bambini e adulti di base e avanzato, acquafitness di base e avanzato con attrezzi

## ORARI CORSI ANNO SPORTIVO 2022-2023

per info: 3914332938

[www.piscinalafornace.it](http://www.piscinalafornace.it)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9,00-9,45	COMBO 2 ATREZZI	BIKE+GYM NUOTO ADULTI	COMBO 2 ATREZZI	TAPIS ROULANT+GYM NUOTO ADULTI	COMBO 2 GRANDI ATREZZI	PALESTRA IN ACQUA PESCIOLINI PESCIOLINI AVANZATI CAVALLUCCI CAVALLUCCI BASE NUOTO LIBERO 1 CORSIE
	NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 1 CORSIA	NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 1 CORSIA	NUOTO LIBERO 3 CORSIE	
9,45-10,30	BIKE+TAPIS ROULANT	ACQUASOFT BASSA ACQUASOFT ALTA	BIKE+TAPIS ROULANT	ACQUASOFT BASSA ACQUASOFT ALTA	AQUAFIT	ACQUATICITA' 03/12 MESI PESCIOLINI PESCIOLINI AVANZATI CAVALLUCCI BASE CAVALLUCCI NUOTO LIBERO 1 CORSIE
	NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 1 CORSIE	NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 1 CORSIE	NUOTO LIBERO 2 CORSIE	
10,30-11,15	GYM TONIC ALTA	ACQUASOFT ALTA BIKE SOFT	GYM TONIC ALTA	ACQUASOFT ALTA BIKE SOFT	ACQUATICITA' 03/12 MESI ACQUATICITA' 13/24 MESI	ACQUATICITA' 13/24 MESI PESCIOLINI PESCIOLINI AVANZATI CAVALLUCCI BASE CAVALLUCCI GAMBERETTI
	NUOTO LIBERO 1 CORSIA	NUOTO LIBERO 1 CORSIE	NUOTO LIBERO 1 CORSIA	NUOTO LIBERO 1 CORSIE	NUOTO LIBERO 3 CORSIE	
11,15-12,00	NUOTO LIBERO APERTO	CIRCUITO SOFT GESTANTI		COMBO 2 GRANDI ATREZZI + GYM GESTANTI		BIKE ACQUATICITA' 24/36 PESCIOLINI PESCIOLINI AVANZATI CAVALLUCCI BASE CAVALLUCCI GAMBERETTI
		NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 2 CORSIE	NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 2 CORSIE	NUOTO LIBERO 3 CORSIE
12,00-12,45	NUOTO LIBERO APERTO					GAG CIRCUIT PESCIOLINI PESCIOLINI AVANZATI CAVALLUCCI BASE CAVALLUCCI GAMBERETTI/DELFINI
		NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 1 CORSIE	NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 1 CORSIE	NUOTO LIBERO 3 CORSIE
12,45-13,30	NUOTO LIBERO APERTO					PALESTRA IN ACQUA NUOTO LIBERO 3 CORSIE
		NUOTO ADULTI		NUOTO ADULTI		
13,30-14,15	NUOTO LIBERO APERTO	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE	
		NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 3 CORSIE
14,15-15,00	NUOTO LIBERO APERTO	GYM ACQUA ALTA	BIKE+GYM ACQUA BASSA O ALTA	JUMP + ACQUA ALTA	TAPIS ROULANT+ACQUA ALTA O BASSA	GYM ACQUA ALTA
		NUOTO LIBERO 1 CORSIA	NUOTO LIBERO 2 CORSIA	NUOTO LIBERO 2 CORSIE	NUOTO LIBERO 2 CORSIE	NUOTO LIBERO 1 CORSIA
15,00-15,45	NUOTO LIBERO APERTO	BIKE	BIKE+GYM		TAPIS ROULANT+GYM	
		NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 3 CORSIE
15,45-16,30	NUOTO LIBERO APERTO		GYM TONIC ALTA		JUMP+ GYM ACQUA ALTA	
		NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 2 CORSIE	NUOTO LIBERO 3 CORSIE	NUOTO LIBERO 2 CORSIE	NUOTO LIBERO 3 CORSIE
16,30-17,15	NUOTO LIBERO CHIUSO	BIKE+GYM	JUMP+GYM	TAPIS ROULANT+GYM	STEP+BIKE	BIKE+GYM
		PESCIOLINI	ACQUATICITA' 25/36 MESI	PESCIOLINI	ACQUATICITA' 25/36 MESI	PESCIOLINI
		PESCIOLINI AVANZATI	PESCIOLINI	PESCIOLINI AVANZATI	PESCIOLINI	PESCIOLINI AVANZATI
		CAVALLUCCI BASE	PESCIOLINI AVANZATI	CAVALLUCCI BASE	PESCIOLINI AVANZATI	CAVALLUCCI BASE
NUOTO ADULTI	CAVALLUCCI	CAVALLUCCI ACQUA GOAL	CAVALLUCCI	CAVALLUCCI	CAVALLUCCI	
NUOTO LIBERO 1 CORSIA	CAVALLUCCI	NUOTO ADULTI	CAVALLUCCI	CAVALLUCCI		
17,15-18,00	NUOTO LIBERO CHIUSO	STEP + TAPIS ROULANT	BIKE+JUMP+GYM	BIKE+GYM	BIKE+TAPIS ROULANT	BIKE+JUMP+GYM
		PESCIOLINI	PESCIOLINI	PESCIOLINI	PESCIOLINI	PESCIOLINI
		PESCIOLINI AVANZATI	PESCIOLINI AVANZATI	PESCIOLINI AVANZATI	PESCIOLINI AVANZATI	PESCIOLINI AVANZATI
		CAVALLUCCI BASE	CAVALLUCCI BASE	CAVALLUCCI BASE	CAVALLUCCI BASE	CAVALLUCCI BASE
CAVALLUCCI	CAVALLUCCI	CAVALLUCCI	CAVALLUCCI	CAVALLUCCI		
GAMBERETTI	GAMBERETTI	GAMBERETTI	GAMBERETTI	GAMBERETTI		
18,00-18,45	NUOTO LIBERO CHIUSO	BIKE+TAPIS ROULANT	BIKE+TAPIS ROULANT	BIKE+JUMP+GYM	BIKE+JUMP+GYM	GAG CIRCUIT
		PESCIOLINI	PESCIOLINI	PESCIOLINI	PESCIOLINI	PESCIOLINI
		PESCIOLINI AVANZATI	PESCIOLINI AVANZATI	PESCIOLINI AVANZATI	PESCIOLINI AVANZATI	PESCIOLINI AVANZATI
		CAVALLUCCI BASE	CAVALLUCCI BASE	CAVALLUCCI BASE	CAVALLUCCI BASE	CAVALLUCCI BASE
CAVALLUCCI	CAVALLUCCI	CAVALLUCCI	CAVALLUCCI	CAVALLUCCI		
DELFINI	GAMBERI/DELFINI	DELFINI	GAMBERI/DELFINI	DELFINI		
18,45-19,30	NUOTO LIBERO APERTO	INTENSIVE BIKE	JUMP+ACQUA FIGHT	INTENSIVE BIKE	PALESTRA IN ACQUA	INTENSIVE BIKE
		AQUAFIT	NUOTO ADULTI INTERMEDIO	AQUAFIT	NUOTO ADULTI INTERMEDIO	GAG+ TABATA
		PERFEZIONAMENTO	NUOTO ADULTI AVANZATO	PERFEZIONAMENTO	NUOTO ADULTI AVANZATO	PERFEZIONAMENTO
		NUOTO LIBERO 1 CORSIA	NUOTO LIBERO CHIUSO	NUOTO LIBERO 1 CORSIA	NUOTO LIBERO CHIUSO	NUOTO ADULTI AVANZATO NUOTO LIBERO CHIUSO
19,30-20,15	NUOTO LIBERO APERTO	INTENSIVE BIKE	GAG CIRCUITO	INTENSIVE BIKE	BIKE+ACQUA FIGHT	BIKE+TAPIS ROULANT
		GAG + TABATA	NUOTO ADULTI AVANZATO	TAPIS ROULANT+GYM	NUOTO ADULTI AVANZATO	
		NUOTO ADULTI PRINCIPIANTI	NUOTO INTERMEDIO	NUOTO ADULTI PRINCIPIANTI	NUOTO INTERMEDIO	
		NUOTO ADULTI INTERMEDIO	NUOTO LIBERO 1 CORSIA	NUOTO ADULTI INTERMEDIO	NUOTO LIBERO 1 CORSIA	NUOTO LIBERO 3 CORSIE
NUOTO LIBERO 1 CORSIA	NUOTO LIBERO 1 CORSIA	NUOTO LIBERO 1 CORSIA	NUOTO LIBERO 1 CORSIA			
20,15-21,00	NUOTO LIBERO APERTO	BIKE+TAPIS ROULANT+ GYM	SQUADRA ALLENAMENTO	PALESTRA IN ACQUA	SQUADRA ALLENAMENTO	
		NUOTO ADULTI INTERMEDIO		NUOTO LIBERO INTERMEDIO		
		NUOTO ADULTI AVANZATO		NUOTO ADULTI AVANZATO		
		NUOTO LIBERO 1 CORSIA	NUOTO LIBERO 1 CORSIE	NUOTO LIBERO 1 CORSIA	NUOTO LIBERO 1 CORSIE	NUOTO LIBERO CHIUSO