aquafitness

	lun	mar	mer	gio	ven	sab
9,10						Acqua Gym
9,20	Acqua Gym			Acqua Gym		
10,00	Acqua Bike			Acqua Trek		Acqua Bike
11,00						Acqua Trek
12,20	Acqua Gym	Acqua Gym	Acqua Gym	Acqua Gym	Acqua Gym	
12,45			Acqua Bike			
13,00						Acqua Gym
13,10	Acqua Gym	Acqua Gym	Acqua Gym	Acqua Gym	Acqua Gym	
17,00	Acqua Bike	Acqua Gym	Acqua Bike	Acqua Gym	Acqua Trek	
17,50	Acqua Gym	Acqua Trek	Acqua Gym	Circuito	Acqua Gym	
18,40	Acqua Trek					
19,00	Acqua Advanced*			Acqua Bike		
19,30	Acqua Gym	Acqua Gym	Acqua Gym	Acqua Gym	Acqua Gym	
19,45		Circuito	Acqua Bike			
20,00			Acqua Advanced*			
20,20	Acqua Gym			Acqua Gym		

Formula free

Acqua Advanced* — Attività in collaborazione con A.S.D. Lib. Olimpica

Circuito — Acqua Trek, Bike, Acqua Gym

Durata attività: 45'
Durata Acqua Gym: 50'

olimpica fitness & wellness

A.S.D. LIBERTAS OLIMPICA

Perfettamente integrata nel Complesso Sportivo Comunale "Galileo Ferraris". Olimpica offre un ambiente accogliente con professionisti preparati per soddisfare ogni singola esigenza: dalla preparazione atletica al semplice relax!

ATTIVITÀ

Body Building
Cardiofitness
Personal Training
Preparazioni Atletiche
Massofisioterapia
Back School
Ginnastica Correttiva
Allenamento Funzionale
Kettlebell
TRX
Core Stability
Crossfit
Krav Maga
Total Body Conditioning
Step
Total Workout
G.A.G.
Body pump
FitZumba
Circuito Aerobico
Spinning
Walking
Ginnastica Dolce
Stretching
Power Yoga
Pilates

...e molto altro!

INFO tel. (+39) 011 3049961 | olimpica.2008@libero.it

facebook group & page palestra olimpica a.s.d.

Sito aquaticatorino.it/attivita/palestra-olimpica/

aquatica

STAGIONE INVERNALE

2017-2018

Attività e orari
11 settembre 2017
9 giugno 2018

Aquatica Torino
Società Sportiva Dilettantistica r.l.
tel. (+39) 011 3017367

Impianto Sportivo Comunale
Galileo Ferraris
corso G. Ferraris 290, Torino

Gestione Torino 81 s.c.

www.aquaticatorino.it
info@aquaticatorino.it

bambini

da 0 a 5 anni

AQUATICITÀ

da 0 a 3 anni, ⏱40'

	lun	mar	mer	gio	ven
10:20	N. Born Puppy			Just Born	
11:00	Baby 1	N. Born Puppy	Baby 1	N. Born Puppy	N. Born Puppy
16:30	New Born	Just Born	New Born	New Born	
17:10	Baby 1-2	Puppy	Puppy	Baby 1-2	Puppy
17:50	Puppy	Baby 1-2	Baby 1-2	Puppy	Baby 1-2

	sab
9:00	40gg
9:40	New Born
10:20	Puppy Baby 2
11:00	Baby 1-2
15:30	New Born
16:10	Puppy
17:00	Baby 1

Just Born: 40gg /3 mesi New Born: 3/8 mesi Puppy: 8/16 mesi
Babylandia 1: 16/26 mesi Babylandia 2: 26/36 mesi

AQUALANDIA

da 3 a 5 anni, ⏱50'

Corso di acquaticità per bebè con presenza di istruttore in acqua.

Dal lunedì al venerdì 17:00 – 17:50 17:50 – 18:40

Sabato 9:20 – 10:10, 10:10 – 11:00, 11:00 – 11:50, 16:10 – 17:00

ragazzi

da 6 a 18 anni

SCUOLA NUOTO

⏱ 50'

Da 6 a 18 anni
10' ginnastica
40' nuoto

dal lunedì al venerdì	15:20 – 19:30
sabato	9:20 – 12:40
	15:20 – 17:00

SCUOLA PALLANUOTO PRO RECCO ACADEMY

Nati 2007 e 2008	dal lunedì al venerdì	17:00 – 18:30
Nati 2009 e precedenti	lunedì mercoledì venerdì	17:00 – 18:30

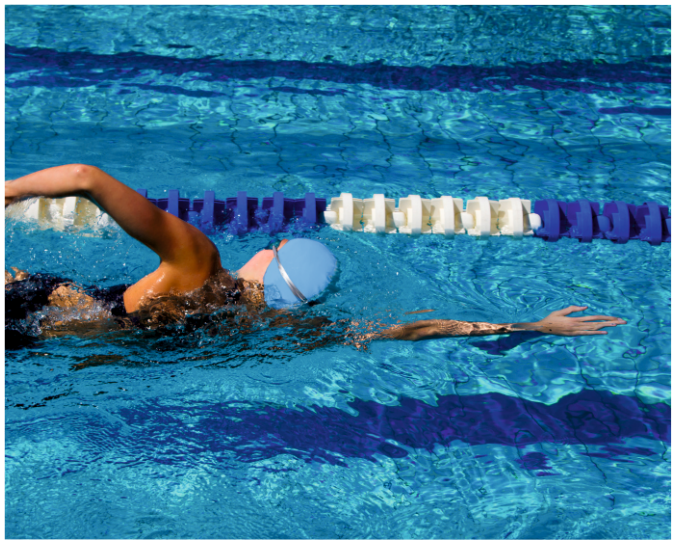
SCUOLA PALLANUOTO

Nati 1999-2003 compresi	martedì e giovedì	15:45 – 17:00

SCUOLA NUOTO SINCRONIZZATO

Nate 2009 e seguenti	lunedì e giovedì	17:00 - 18.00
Nate 2002-2008 comprese	martedì e venerdì	17:00 - 18.00

adulti



NUOTO

Dal lunedì al venerdì	8:30 – 22:15
Sabato	8:30 – 19:20
Domenica	9:00 – 12:00

CORSI DI NUOTO

⏱ 50'

Mattino		
Lunedì e giovedì	8:30 – 9:20	12:40 – 13:30
Mercoledì	9:20 – 10:10	
Martedì e venerdì	9:20 – 10:10	13:00 – 13:50
Sabato	9:20 – 12:40	
Sera		
Lunedì e giovedì	18:40 – 22:00	
Martedì, mercoledì e venerdì	18:40 – 20:20	

CORSO GESTANTI

⏱ 50'

Lunedì e giovedì	10:10 – 11:00	18:40 – 19:30
Sabato	11:50 – 12:40	

CORSO DI PALLANUOTO

Lunedì, mercoledì e giovedì 20:45 – 22:15

Gli orari potrebbero essere soggetti a variazioni

Aggiornamento 07/2017