

> PROGRAMMA GRUPPI SPORTIVI

SQUADRA NUOTO



LUNEDÌ	14.30		
MAR-VEN	14.30	16.15	17.15

SQUADRA MASTER



LUN-GIO	20.30
---------	-------

SQUADRA SINCRONIZZATO



LUN-GIO	17.00
---------	-------

Squadra SPECIAL TEAM



VENERDÌ	10.15
---------	-------

> PROGRAMMA NUOTO LIBERO



ORARI NUOTO LIBERO

Dal 12 settembre 2023 al 9 giugno 2024

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ	8.30 - 13.30	18.30-21.30
SABATO	8.30-12.00	15.00-18.00
DOMENICA	9.00 - 12.00	



> DAL 10 GIUGNO 2024 CORSI ESTIVI E PUNTO GYM



**IL CENTRO NATATORIO ESTIVO
GYMNASIUM PER BIMBI E RAGAZZI**



MOTTA DI LIVENZA STAGIONE SPORTIVA 2023/24

- ATTIVITÀ DIDATTICHE
- PALESTRA
- ACQUA FITNESS
- NUOTO LIBERO
- GRUPPI SPORTIVI



REGIONE DEL VENETO



Città di Motta di Livenza

Gymnasium
BENVENUTI NELL'ERA DELL'ACQUA

ASD GYMNASIUM MOTTA DI LIVENZA
PISCINA COMUNALE - VIA CARLO CATTANEO, 1
TEL. o WHATSAPP **0422 860885**
motta@gymnasiumpiscine.it



WWW.GYMNASIUMPISCINE.IT

> PROGRAMMA PALESTRA

FUNCTIONAL

LUN-GIO	09.30
LUN-GIO	19.30

Allenamento che stimola lo sviluppo muscolare, la forza e l'agilità



CIRCUIT

LUN-GIO	20.30
---------	-------

Allenamento che innalza la soglia aerobica e aumenta la tonicità muscolare



BODYTONIC

MAR-VEN	08.30
---------	-------

Allenamento di tonificazione su base coreografica



PILATES

LUN-GIO	08.30
MARTEDÌ	19.40

Allenamento che stimola lo sviluppo della concentrazione e della definizione muscolare



A.F.A.

Attività Fisica Adattata in palestra

MERCOLEDÌ	11.10
LUNEDÌ	18.30

Allenamento che migliora le capacità fisiche con funzionalità antalgica



PERSONAL TRAINING

Attività one to one per ottenere il massimo dei risultati

SU APPUNTAMENTO



> PROGRAMMA PISCINA

--> dai 7 anni è obbligatorio il certificato medico

NUOTO BABY

baby dai 5 ai 36 mesi

SAB	09.30	10.00	10.30
-----	-------	-------	-------



ACQUA YOYO

acquaticità per bimbi di 3-4 anni

MER	16.30	17.00
SAB	11.00	11.30



SCUOLA NUOTO BIMBI

dai 5 ai 10 anni

LUN-GIO		16.30
MAR-VEN	15.30	16.30
MER		16.30
SAB	15.30	16.30



SCUOLA NUOTO RAGAZZI

LUN-GIO		17.30
MAR-VEN		17.30
MERCOLEDÌ		17.30



SCUOLA NUOTO ADULTI

LUN-GIO	19.30	20.30
MAR-VEN	18.30	
MERCOLEDÌ	18.30	



NUOTO GUIDATO AL MATTINO

LUN-GIO	08.30	11.30
SABATO	08.30	



NUOTO IN GRAVIDANZA

GIOVEDÌ	9.20
SABATO	11.00



> PROGRAMMA ACQUA FITNESS

ACQUA FITCROSS

MAR-VEN	20.30
---------	-------



ACQUA CIRCUIT

LUN-GIO	12.30
MERCOLEDÌ	20.30



ACQUA DREN

MERCOLEDÌ	19.30
-----------	-------



ACQUA GYM

LUN-GIO	10.10	18.30
MAR-VEN	12.40	19.30



ACQUA PILATES

LUN-GIO	19.30
---------	-------



ACQUA DOLCE

LUN-GIO	08.30
MAR-VEN	09.20



AFA ATTIVITÀ FISICA ADATTATA in acqua

LUN-GIO			11.00
MAR-VEN	08.30	10.10	11.00
MER-SAB	08.30	09.20	10.10
MERCOLEDÌ			18.30
VENERDÌ			14.40

