

Scuola nuoto per Adulti e Ragazzi | Utilizzando una didattica multilivello la nostra scuola nuoto risulta idonea sia ai principianti che ai livelli più avanzati. Ragazzi dai 6 ai 14 anni - adulti > 15 anni

Nuoto Sincronizzato | Il corso è finalizzato all'apprendimento delle figure di base del nuoto sincronizzato e al perfezionamento delle tecniche natatorie necessarie a realizzare una coreografia a ritmo di musica.

Bimbi e ragazzi dai 6 ai 14 anni - Sabato dalle 12.30 alle 14.20

Acqua - Baby | Grazie ad un percorso di gioco e divertimento il bimbo imparerà a nuotare con la stessa semplicità con cui cammina. I nostri insegnanti lo sosterranno e gli faranno da guida negli spogliatoi prima e dopo l'entrata in acqua e per i 30 minuti di lezione.

Bimbi 3 -5 anni - Da lunedì a giovedì dalle 16.20 alle 16.50

Nuoto Genitori e Figli (3 - 14 anni) | Spazio libero dedicato alle famiglie che desiderano condividere momenti di nuoto e gioco in acqua.

Attività gestanti | Volta a migliorare il benessere psicofisico e a ridurre gli eventuali disturbi tipici della gravidanza.

Acqua gym | Attività di gruppo a tempo di musica finalizzata al miglioramento della mobilità e del tono muscolare.

Nuoto master | Allenamento intensivo (3 volte a settimana in piscina).

Nuoto libero | Ampia disponibilità di spazi per nuotare liberamente con la possibilità di avere una scheda di esercizi personalizzata.

Ora	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7.00	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	
8.00	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero
9.10	Acqua Gym Soft Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero
10.00	Acqua Gym Intensive Attività gestanti	Scuola nuoto adulti	Acqua Gym Soft Nuoto libero	Scuola nuoto adulti Nuoto libero	Acqua Gym Intensive Nuoto libero	Acqua Gym Intensive Nuoto libero
10.50	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Scuola nuoto bimbi
11.40	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Scuola nuoto bimbi
12.30	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Scuola nuoto bimbi Sincro
13.30	Acqua Gym Intensive Nuoto libero	Scuola nuoto adulti	Acqua Gym Intensive Nuoto libero	Scuola nuoto adulti	Acqua Gym Intensive Nuoto libero	Scuola nuoto adulti Sincro
14.20	Scuola nuoto adulti Attività gestanti	Acqua Gym Intensive Nuoto libero	Scuola nuoto adulti Attività gestanti	Acqua Gym Intensive Nuoto libero	Scuola nuoto adulti Attività gestanti	Acqua Gym Intensive Nuoto libero
15.10	Nuoto libero	Acqua Gym Soft Nuoto libero	Nuoto libero	Acqua Gym Soft Nuoto libero	Nuoto libero	Genitori e figli Nuoto libero
16.00	Scuola nuoto bimbi 16:20 acquababy	Scuola nuoto bimbi 16:20 acquababy	Scuola nuoto bimbi 16:20 acquababy	Scuola nuoto bimbi 16:20 acquababy	Scuola nuoto bimbi	Genitori e figli Nuoto libero
16.50	Scuola nuoto bimbi	Scuola nuoto bimbi	Scuola nuoto bimbi	Scuola nuoto bimbi	Scuola nuoto bimbi	Genitori e figli Nuoto libero
17.40	Scuola nuoto bimbi	Scuola nuoto bimbi	Scuola nuoto bimbi	Scuola nuoto bimbi	Scuola nuoto bimbi	Genitori e figli Nuoto libero
18.30	Acqua Gym Intensive Nuoto libero	Acqua Gym Intensive Nuoto libero	Acqua Gym Intensive Nuoto libero	Acqua Gym Intensive Nuoto libero	Acqua Gym Intensive Nuoto libero	
19.20	Scuola nuoto adulti	Scuola nuoto adulti	Scuola nuoto adulti	Scuola nuoto adulti	Scuola nuoto adulti	
20.10	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	Nuoto libero	
21.00	Nuoto master	Subacquea	Nuoto master	Nuoto libero	Nuoto master	

Tutte le attività della piscina ISEF, tranne "scuola nuoto adulti", "scuola nuoto bambini", "nuoto sincronizzato" e "acqua-baby", sono su prenotazione attraverso il pannello controllo con le credenziali di accesso fornite tramite mail alla conferma dell'iscrizione.