

# A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

email: info@piscinagymnic.it - SitoWeb: www.piscinagymnic.it - Indirizzo: Via delle Tagliate prima 61 S. Donato Lucca - Tel.: 0583-584800

## Stagione 2018-2019

### Corsi Acquafitness (nati dal 2001) - Nuoto (nati dal 2002)

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato (da ottobre a maggio)		
Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA	Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA	Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA	Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA	Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA	Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA
09:00	FL	FL	09:00	FL	FL				09:00	FL	FL	09:00	FL	FL	09:00	FL	Acircuit
10:00	AGS - BIKE	FL	10:00	CA	AS	10:00	FL	AS	10:00	AGS	FL	10:00	CA	AS	10:00	FL	
11:00	CA	Acircuit	11:00	Agym / FL	CAP	11:00	FL	BIKE	11:00	CA	Acircuit	11:00	Agym / FL	CAP	11:00	FL	
12:00	FL	FL	12:00	FL	FL	12:00	FL	FL	12:00	FL	FL	12:00	FL	FL	12:30	FL	
13:15	Agym	Aerobica	13:15	CA	BIKE	13:15	Agym	ABalance	13:15	CA	BIKE	13:15	Agym	Acircuit	13:30	FL (... 14:00)	AT 13:30>15:00
14:15	FL	Acircuit	14:15	Agym - FL	FL	14:15	FL	ACMachine	14:15	Agym - FL	FL	14:15	FL	Aerobica	14:00		
15:00		FL	15:00		FL	15:00			15:00		FL	15:00		FL	<b>Quota Associativa: € 30</b>		
18:00			18:00		GAG	18:00		ACF	18:00			18:00		GAG	<i>Richiesto Cert. Medico NON Agonistico</i>		
19:00	CA	Acircuit	19:00	Agym / CNR	CAP	19:00	CA	Aerobica	19:00	CA	Aquarun	19:00	Agym / CNR	CAP	<i>La Direzione si riserva il diritto di cambiare i giorni e gli orari dei corsi secondo le esigenze contingenti</i>		
20:00	CA	Aerobica	20:00	BIKE / AFT	Aquarun	20:00	CA	Acircuit	20:00	AFT	BIKE	20:00	CA	ABalance			
21:00	CA					21:00			21:00	CA							

### LEGENDA

**CA:** CORSO NUOTO PERFEZIONAMENTO E AVANZATO ; **CAP:** CORSO NUOTO PRINCIPIANTI ; **CNR:** CORSO NUOTO RAGAZZI ; **FL:** NUOTO LIBERO  
**AGSOFT (AGS):** GINNASTICA DOLCE CONSIGLIATO A PERSONE SEDENTARIE, IN SOVRAPPESO, GESTANTI, NON SPORTIVI, POST-RIABILITAZIONE  
**BIKE vasca grande:** ATTIVITA' CARDIO - LINFODRENANTE **AGYM:** ATTIVITA' CARDIO TONIFICAZIONE E COORDINAZIONE  
**AFT:** (ACQUAFUNCIONALTRAINING) ATTIVITA' INTENSA DIVISA TRA TERRA E ACQUA PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA RESISTENZA E COORDINAZIONE  
**ASOFT (AS):** GINNASTICA DOLCE CONSIGLIATO A PERSONE SEDENTARIE, IN SOVRAPPESO, GESTANTI, NON SPORTIVI, POST-RIABILITAZIONE  
**ACIRCUIT:** ATTIVITA' A CIRCUITO CON UTILIZZO ATTREZZI GRANDI E PICCOLI **AEROBICA:** ATTIVITA' AEROBICA E DI COORDINAZIONE A TEMPO DI MUSICA  
**ACROSSFIT (ACF):** ATTIVITA' INTENSA PER UN ALLENAMENTO COMPLETO FORZA-RESISTENZA-COORDINAZIONE  
**ACMACHINE:** ATTIVITA' A CIRCUITO CON UTILIZZO DI GRANDI ATTREZZI **BIKE vasca piccola:** ALLENAMENTO CARDIO-LINFODRENANTE  
**GAG:** TONIFICAZIONE GAMBE ADDOMINALI E GLUTEI **AQUARUN:** TAPIS ROULANT PER ALLENAMENTO CARDIO E TONIFICAZIONE  
**ABALANCE:** TRAVE DI EQUILIBRIO PER UN ALLENAMENTO COMPLETO DI TONIFICAZIONE TUTTO IL CORPO + EQUILIBRIO **AT:** ATTIVITA' MISTA ACQUA E TERRA (30 MIN)

**PER MAGGIORI DETTAGLI SUI CORSI RIVOLGERSI ALLA RECEPTION**