

# 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 2019-2020

### Corsi Acquafitness e Nuoto (CA) (nati dal 2002 sia per Nuoto che AquaFitness)

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato <small>(da ottobre a maggio)</small>		
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	AC
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	AC	11:00	Agym / FL	CAP	11:00	FL	BIKE	11:00	CA	AC	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	AW	13:15	CA	BIKE	13:15	Agym	AR	13:15	CA	ABC	13:15	Agym	BIKE	13:30	FL (... 14:00)	AT 13:30>15:00
14:15	FL	AR	14:15	Agym / FL	FL	14:15	FL	AC	14:15	Agym / FL	FL	14:15	FL	AW	14:00		
15:00		FL	15:00		FL	15:00			15:00		FL	15:00		FL			
18:00			18:00		GAG	18:00		BIKE	18:00			18:00		GAG			
19:00	CA	AC	19:00	Agym / CNR	CAP	19:00	CA	ACM	19:00	Agym / CNR	AC	19:00	CA	CAP			
20:00	CA	AW	20:00	AFT	BIKE	20:00	CA	AC	20:00	BIKE/AFT	AR	20:00	CA	ABC			
21:00	CA	FL							21:00	CA	FL						

#### LEGENDA

CA: CORSO NUOTO PERFEZIONAMENTO E AVANZATO ; CAP: CORSO NUOTO PRINCIPIANTI ; CNR: CORSO NUOTO RAGAZZI NATI DAL 2002 AL 2006 ; 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 (AW): 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

ABC: TRAVE DI EQUILIBRIO PER UN ALLENAMENTO COMPLETO DI TONIFICAZIONE TUTTO IL CORPO + EQUILIBRIO

AT: ATTIVITA' MISTA ACQUA E TERRA (30 MIN)

Richiesto Cert. Medico NON Agonistico

La Direzione si riserva il diritto di cambiare i giorni e gli orari dei corsi secondo le esigenze contingenti