

# ORARIO CORSI ACQUA GIUGNO E LUGLIO

## LUNEDI

ORA	VASCA 20 MT H 1.70	VASCA 15 MT H 1.20	NUOTO LIBERO  * SOCI CLUB START O SUPERIOR INGRESSO LIBERO  * SOCI CON QUOTE MENSILI E TRIMESTRALI NUOTO LIBERO ORARIO MATTINA 7-15 SERA 19.30-22  * SOCI CON QUOTE MENSILI E TRIMESTRALI NUOTO LIBERO ORARIO MATTINA 7-15 SERA 19.30-22
8.00	CORSO NUOTO ADULTI		
9.10	ACQUA TONIC		
10.10		ACQUACROSS	
12.00	ACQUA PILATES		
13.40	ACQUA GAG		
14.40		IDROPOWER	
18.00			
19.10		IDROBIKE	
19.30	CORSO NUOTO ADULTI		
20.20	ACQUA TONIC		
21.00	CORSO NUOTO ADULTI		

## MARTEDI'

ORA	VASCA 20 MT H 1.70	VASCA 15 MT H 1.20	NUOTO LIBERO  * SOCI CLUB START O SUPERIOR INGRESSO LIBERO  * SOCI CON QUOTE MENSILI E TRIMESTRALI NUOTO LIBERO ORARIO MATTINA 7-15 SERA 19.00-22
8.20	CORSO NUOTO ADULTI		
9.10	CORSO NUOTO ADULTI		
10.00	CORSO NUOTO ADULTI		
10.50	ACQUA LIFE		
11.40		IDROBYKE	
13.40		SUPERJUMP	
14.50		ACQUATIC CIRCUIT	
18.50		JUMP up	
19.50		ACQUA GAG s	
20.40	CORSO NUOTO ADULTI		
21.30	CORSO NUOTO ADULTI		

## MERCOLEDI

ORA	VASCA 20 MT H 1.70	VASCA 15 MT H 1.20	NUOTO LIBERO  * SOCI CLUB START O SUPERIOR INGRESSO LIBERO  * SOCI CON QUOTE MENSILI E TRIMESTRALI NUOTO LIBERO ORARIO MATTINA 7-15 SERA 18-22
9.10	ACQUA TONIC		
10.00		JUMP EXPLOSIVE	
13.40	ACQUA INTENSIVE		
14.40		IDROBIKE	
16.00			
18.30		ACQUA ZUMBA	
19.50	CORSO NUOTO ADULTI		
19.50			
20.10		ACQUA CROSS	

## GIOVEDI

ORA	VASCA 20 MT H 1.70	VASCA 15 MT H 1.20	NUOTO LIBERO  * SOCI CLUB START O SUPERIOR INGRESSO LIBERO  * SOCI CON QUOTE MENSILI E TRIMESTRALI NUOTO LIBERO ORARIO MATTINA 7-15 SERA 19.30-22
10.00		IDROBYKE	
10.50	ACQUA GYM		
12.00	ACQUA PILATES		
13.40		JUMP	
14.40		ACQUA GAG	
18.00			
19.10		IDROBIKE	
19.30	CORSO NUOTO ADULTI		
20.20	ACQUA PRO		
21.00	CORSO NUOTO ADULTI		

## VENERDI'

ORA	VASCA 20 MT H 1.70	VASCA 15 MT H 1.20	NUOTO LIBERO  * SOCI CLUB START O SUPERIOR INGRESSO LIBERO  * SOCI CON QUOTE MENSILI E TRIMESTRALI NUOTO LIBERO ORARIO MATTINA 7-15 SERA 19-22
8.20	CORSO NUOTO ADULTI		
9.10	CORSO NUOTO ADULTI		
10.00	CORSO NUOTO ADULTI		
10.50	ACQUA LIFE		
11.50		SUPERJUMP	
13.30	CARDIO WATER		
14.20		ACQUACROSS	
18.50		JUMP UP	
19.50	CORSO NUOTO ADULTI	CARDIO WATEER	
20.40	CORSO NUOTO ADULTI		
21.30	CORSO NUOTO ADULTI		

## SABATO

ORA	VASCA 20 MT	VASCA 15 MT H 1.20	NUOTO LIBERO  8/11
10.00		IDROBYKE	
11.00	ACQUA TONE		
12.00		JUMP EXPLOSIV	

	<b>CORSI ATTIVI FINO 30 GIUGNO</b>
	<b>CORSI A PRENOTAZIONE GIORNALIERA</b>
	<b>CORSI A FREQUENZA LIBERA RITIRO GETTONE IN RECEPTION</b>
	<b>NUOTO LIBERO CON RITIRO GETTONE IN RECEPTION</b>

ORARI AGOSTO



ORARIO DAL 1° AGOSTO AL 10 AGOSTO

**news**

E DAL 27 AGOSTO AL 10

SETTEMBRE

ORA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERC.	GIOVEDI'	VENERDI'
10.50		ACQUA LIFE			ACQUA LIFE
11.40		JUMP			IDROBIKE
13.40	ACQUA FIT			ACQUA FIT	
14.30	IDROBYKE			JUMP	
18.00		ACQUA G.A.G		ACQUA G.A.G.	
19.00		JUMP		IDROBYKE	

RICORDIAMO CHE L'UTILIZZO DEI LETTINI E' COMPRESO SOLO  
NELLE QUOTE CLUB START E SUPERIOR

PER TUTTE LE ALTRE QUOTE PER L'UTILIZZO DEI LETTINI E'  
NECESSARIA UNA INTEGRAZIONE



  
Monteverde Club

# ESTATE 2018

# Acqua Fitness

# E NUOTO LIBERO

## DAL 1° GIUGNO

ACQUA TONIC

ACQUA CROSS

ACQUAFIT

ACQUA PILATES

IDROBIKE

ACQUA GAG

ACQUA JUMP

NUOTO LIBERO

PER TUTTE E 2 LE ATTIVITA' AL MOMENTO

DELL'INGRESSO IN VASCA

ESIBIRE ALL'ASSISTENTE BAGNANTE GETTONE RITIRATO IN  
RECEPTION

Via Santorre di Santarosa, 68 a/b 00149 Roma

Tel 06.55.28.56.62

[www.monteverdeclub.it](http://www.monteverdeclub.it) — [info@monteverdeclub.it](mailto:info@monteverdeclub.it)