



Società Nuoto Chiasso
Casella Postale 1349 – 6830 Chiasso
www.nuotochiasso.ch

ACQUAGYM

STAGIONE INVERNALE 2019 – 2020

Responsabile dei corsi: Anna 079 684 39 11
mail: anna.buoninsegni@nuotochiasso.ch
Gli orari dei corsi possono essere soggetti a modifiche.

Inizio corsi in piscina scolastica a Chiasso: 9 settembre 2019

Giorno	Orario
Lunedì	18.20 – 19.05
Lunedì	19.10 – 19.55
Lunedì	20.00 – 20.45
Martedì	19.45 – 20.30
Mercoledì OVER 60	13.45 – 14.30
Mercoledì	18.30 – 19.15
Mercoledì	19.30 – 20.15
Giovedì	17.30 – 18.15
Giovedì	20.30 – 21.15
Venerdì	17.40 – 18.25
Venerdì	18.30 – 19.15
Venerdì	19.30 – 20.15

ACQUAGYM / ACQUA-FIT

(minimo 7 partecipanti)

Inizio corsi in piscina comunale/pallone a Chiasso: 14 ottobre 2019

Giorno	Orario	Lezione
lunedì	09.15 - 10.00	Acqua-mix
lunedì	10.05 -10.50	Acqua-fit
lunedì	14.00 - 14.45	Acqua-mix
lunedì	18.30 - 19.15	Acqua-mix
lunedì	19.30 - 20.15	Acqua-fit
martedì	18.45 - 19.30	Acqua-mix
martedì	19.35 – 20.20	Acqua-mix
mercoledì	18.30 - 19.15	Acqua-fit
mercoledì	19.30 - 20.15	Acqua-fit
giovedì	09.15 - 10.00	Acqua-mix
giovedì	10.05 – 10.50	Acqua-fit
giovedì	18.45 - 19.30	Acqua-mix
giovedì	19.35 - 20.20	Acqua-mix