

# #MÖVEMENT®

SCEGLI LA TUA ATTIVITÀ PREFERITA,  
PARTECIPA E SCOPRI COME FAR VINCERE IL  
NOSTRO CENTRO NELLA "SFIDA MOVEMENT"  
TRA IMPIANTI SPORTIVI.

## PROGRAMMA

### LUN 21 OTTOBRE 2024

07:00 - 12:00- Nuoto guidato  
09:15 - 10:15- Corso adulti over  
21:00 - 22:30- Corso adulti plus

### MER 23 OTTOBRE 2024

09:00 - 12:00- Nuoto guidato  
16:45 - 17:15- Corso baby 3/4 anni  
17:15 - 17:45- Corso baby 4/5 anni  
21:00 - 22:30- Corso adulti plus

### VEN 25 OTTOBRE 2024

09:00 - 12:00- Nuoto guidato  
09:30 - 10:15- In gym dolce

### MAR 22 OTTOBRE 2024

07:00 - 12:00- Nuoto guidato  
13:00 - 13:45- In acquagym  
17:00 o 17:45- Corso ragazzi

### GIO 24 OTTOBRE 2024

07:00 - 12:00- Nuoto guidato  
09:15 - 10:15- Corso adulti over  
19:30 - 20:15- Energym  
21:00 - 22:30- Corso adulti plus

### SAB 26 OTTOBRE 2024

09:00 - 13:00- Nuoto guidato

### Mercoledì 23 Ottobre

18:30 - 19:30

Lezione gratuita sulla sicurezza in acqua  
(su prenotazione)

con test di valutazione "Sa Nuotare 1 e 2"

con disponibilità di ritirare l'attestato  
al costo di 20 euro presso la reception