

PALINSESTO ACQUA 2025-2026

SPORT Plus
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:30 - 09:15 GINNASTICA DOLCE	08:30 - 09:15 GINNASTICA DOLCE	08:30 - 09:15 GINNASTICA DOLCE	08:30 - 09:15 GINNASTICA DOLCE	08:30 - 09:15 GINNASTICA DOLCE	
09:15 - 10:00 ACQUAGAG	09:15 - 10:00 ACQUAPILATES	09:15 - 10:00 CIRCUITO	09:15 - 10:00 ACQUAPILATES	09:15 - 10:00 GINNASTICA DOLCE	
10:00 - 10:45 ACQUAGYM	10:00 - 10:45 ACQUAGYM	10:00 - 10:45 ACQUATONE	10:00 - 10:45 ACQUAGAG	10:00 - 10:45 CARDIO & TONE	11:35 - 12:20 CIRCUITO
11:00 - 11:45 GESTANTI					12:30-13:15 ACQUATONE
12:45 - 13:30 ACQUAGYM		12:45 - 13:30 CARDIO&TONE		12:45 - 13:30 ACQUAGYM	
	18:15 - 19:00 CIRCUITO	18:45 - 19:30 GESTANTI		18:15 - 19:00 ACQUATONE	
18:50 - 19:35 ACQUAGYM	19:00 - 19:45 CARDIO&TONE	19:00 - 19:45 WALKING&GYM	18:50 - 19:35 BIKE & GYM		
19:35 - 20:20 BIKE & GYM		19:45 - 20:30 ACQUATONE	19:35 - 20:20 ACQUAGYM	19:00 - 19:45 CIRCUITO	

CORSI E ORARI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA

PALINSESTO FITNESS 2025-2026

SPORT Plus
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	08:30 - 09:15 GAG				
09:15 - 10:00 GAG	09:15 - 10:00 PILATES BASE	09:00 - 09:45 TOTAL BODY	09:00 - 09:45 TOTAL BODY	09:15 - 10:00 TONIFICAZIONE	09:15 - 10:00 PILATES
10:00 - 10:45 ANTALGICA	10:00 - 10:30 STRETCHING	09:45 - 10:30 POSTURALE	09:45 - 10:30 POSTURALE	10:00-10:45 PILATES AVANZATO	10:00-10:45 CIRCUITO
	10:30-11:15 PILATES AVANZATO	10:30 - 11:15 PILATES		10:45 - 11:30 PILATES BASE	10:45 - 11:15 STRETCHING
12:30 - 13:30 TOTAL BODY	12:30 - 13:30 GAG	12:30 - 13:30 TONIFICAZIONE	12:30 - 13:30 PILATES		
18:00 - 18:45 PILATES	18:00 - 18:45 POSTURALE	18:00 - 18:45 PILATES	18:00 - 18:45 TOTAL BODY	18:00-18:45 CIRCUITO	
18:45-19:30 CIRCUITO	18:45 - 19:30 FIT SURPRISE	18:45-19:30 CIRCUITO	18:45 - 19:30 STRETCHING	18:45 - 19:30 PILATES	

Domenica

SCUOLA NUOTO

LIVELLI ED ORARI | CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

Certificato medico di idoneità sportiva non agonistica dal compimento dei 6 anni
Decreto Ministro della Salute del 24.4.2013 e successive integrazioni/modifiche



	CUCCIOLI 3-36 MESI	BABY GRANCHI 3-4 ANNI	BABY GIRINI 4-5 ANNI	BABY TARTARUGHE 5 ANNI	RAGAZZI 6-12 ANNI	TEENAGER 13-17 ANNI	ADULTI
LUN	10:00-10:30 16-36 MESI 10:30-11:00 3-15 MESI	16:30-17:15 18:00-18:45	16:30-17:15 17:15-18:00 18:00-18:45		17:15-18:00 18:00-18:45		9:15-10:00 19:00-19:45 19:45-20:30
MAR	17:40-18:10 13-24 MESI 18:10-18:40 25-36 MESI	16:30-17:15	17:15-18:00	17:15-18:00	16:30-17:15 17:15-18:00	18:00-18:45	
MER	17:00-17:30 16-36 MESI 17:30-18:00 3-15 MESI	16:30-17:15 17:15-18:00 18:00-18:45	16:30-17:15 18:00-18:45	16:30-17:15 17:15-18:00	17:15-18:00 18:00-18:45		
GIO		16:30-17:15 18:00-18:45	17:15-18:00		16:30-17:15 17:15-18:00 18:00-18:45		19:00-19:45 19:45-20:30
VEN	17:10-17:40 13-24 MESI 17:40-18:10 3-12 MESI 18:10-18:40 25-36 MESI	16:30-17:15 17:15-18:00	16:30-17:15	17:15-18:00	16:30-17:15 17:15-18:00	18:00-18:45	

Sport Plus Villa Guardia

Via Tevere • Tel: 031 563548

villaguardia@sportplussrl.it • www.sportplussrl.it/villa-guardia

STAMPATO SU CARTA PROVENIENTE DA FORESTE A GESTIONE RESPONSABILE.



Sport Plus Villa Guardia



@sportplus_ssd

SPORT Plus
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

SCUOLA NUOTO

LIVELLI ED ORARI | I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI



	CUCCIOLI 3-36 MESI	BABY GRANCHI 3-4 ANNI	BABY GIRINI 4-5 ANNI	BABY TARTARUGHE 5 ANNI	RAGAZZI 6-12 ANNI	TEENAGER 13-17 ANNI	ADULTI
SAB	9:20-9:50 3-9 MESI 9:50-10:20 10-18 MESI 10:20-10:50 25-36 MESI 10:50-11:20 16-24 MESI	9:15-10:00 10:00-10:45 10:45-11:30 11:30-12:15	9:15-10:00 10:00-10:45	10:45-11:30	9:15-10:00 10:00-10:45 10:45-11:30		
DOM	9:15-9:45 25-36 MESI 9:45-10:15 3-12 MESI 10:15-10:45 13-24 MESI						

L'ACQUA IN SICUREZZA



**IL VIAGGIO DI IDRO
E DEI SUOI AMICI**



GRANCHI
Ambientamento



GIRINI
Acquaticità
e sicurezza



TARTARUGHE
Galleggiamenti
e agilità

Scopri i livelli



RAGAZZI



STELLE MARINE



CAVALLUCCI



RANE



DELFINI



MANTE

SCUOLA NUOTO ADULTI

PRINCIPIANTE LIV. 1 E 2

Nuoto - Salvamento

PERFEZIONAMENTO LIV. 3

Nuoto - Salvamento - Pallanuoto - Sincro

PERFEZIONAMENTO AVANZATO LIV. 4

Nuoto - Salvamento - Pallanuoto - Sincro

PERFEZIONAMENTO EVOLUTO LIV. 5

Nuoto - Salvamento - Pallanuoto - Sincro

**... E ORA PUOI DIVENTARE
ASSISTENTE BAGNANTI**