



### 0/3 ANNI

LUN-GIO	15.40-16.20
MAR	15.40-16.20
MER	15.40-16.20
SAB	9.40-10.20

Mensile bisettimanale €55  
Bimestrale bisettimanale €101

### NUOTO ADULTI

LUN-MER-VEN	
9.00-9.50	13.30-14.20
MAR-GIO	18.40-19.30

Bimestrale bisettimanale €96 (over65 €70)  
Bimestrale trisettimanale €128 (over65 €90)



### CORSI BAMBINI

#### 3/6 ANNI vasca didattica

LUN-GIO	16.20-17.00	17.00-17.40	
MAR	16.20-17.00	17.00-17.40	
MER	16.20-17.00	17.00-17.40	
SAB	9.00-9.40	9.40-10.20	16.20-17.00

#### 1° LIVELLO vasca didattica

LUN-GIO	17.00-17.40	
MAR	17.00-17.40	
MER	17.00-17.40	
SAB	9.40-10.20	16.20-17.00

#### 6 ANNI e più vasca grande

LUN-GIO	17.00-17.50
MAR	17.00-17.50
MER	17.00-17.50
SAB	9.40-10.30

Bimestrale monosettimanale €50  
Bimestrale bisettimanale €87

### AVVIAMENTO TRIATHLON

LUN-GIO	17.00-17.50	NUOTO
MAR-VEN	17.00-18.00	CORSA E BIKE

Bimestrale €87



### NUOTO LIBERO

DAL LUNEDI' AL VENERDI'	
7.00-14.30	18.40-22.00
SABATO	
7.00-14.30	



Ingresso singolo	intero €6	ridotto* €4
10 Ingressi	intero €55	ridotto* €35
30 Ingressi	intero €150	ridotto* €90

\*ridotto: bambini<12anni, over65, invalidi)

Quota d'iscrizione per tutte le attività €10



CONI

INFO: TEL. 0586 1837889 MAIL: [bastia@livornoaquatics.it](mailto:bastia@livornoaquatics.it)





GIORNI	FITNESS								
	MATTINA			PRANZO		SERA			
LUNEDI'	ACQUAGYM 9.00-9.45		AEROBICA 9.45-10.30		ACQUAGYM 13.30-14.15		BIKE 18.15-19.00	WALK 19.00-19.45	JUMP 19.45-20.30
MARTEDI'	ACQUAGYM 9.00-9.45	WALK 9.00-9.45	FUNZIONALE 9.45-10.30		BIKE 13.30-14.15		WALK 18.15-19.00	JUMP 19.00-19.45	BIKE 19.45-20.30
MERCOLEDI'	ACQUAGYM 9.00-9.45		AEROBICA 9.45-10.30		ACQUAGYM 13.30-14.15		BIKE 18.15-19.00	WALK 19.00-19.45	JUMP 19.45-20.30
GIOVEDI'	ACQUAGYM 9.00-9.45	WALK 9.00-9.45	FUNZIONALE 9.45-10.30		BIKE 13.30-14.15		WALK 18.15-19.00	JUMP 19.00-19.45	BIKE 19.45-20.30
VENERDI'	FUNZIONALE 9.00-9.45	ACQUAGYM 9.45-10.30	BIKE 9.50-10.35	ACQUAGYM 10.30-11.15	ACQUAGYM 13.30-14.15		BIKE 18.15-19.00	WALK 19.00-19.45	JUMP 19.45-20.30

MOTRICITA' IN ACQUA (ex AFA)	
LUN-MER-VEN	9.00-9.50
MAR-GIO	9.50-10.40

#### Acquagym-Funzionale-Aerobica

Bimestrale bisettimanale €96 (over65 €70)  
Bimestrale trisettimanale €128 (over65 €90)

#### Bike-Walk-Jump

Bimestrale bisettimanale €106  
Bimestrale trisettimanale €138

Quota d'iscrizione per tutte le attività €10

INFO: TEL.0586 1837889 MAIL: [bastia@livornoaquatics.it](mailto:bastia@livornoaquatics.it)

