



PROGRAMMA CORSI SPORTIVI 2019 - 2020

Calcio a 5

I corsi si svolgeranno da Settembre a Giugno, con inizio il 10 Settembre 2018 – 13 Giugno 2019

Piccoli Amici	2015/2014	Bisettimanale	Martedì - Giovedì	17,00 – 18,30
Primi Calci	2012/2013	Bisettimanale	Martedì - Giovedì	17,00 – 18,30
Pulcini	2011/2010/2009	Bisettimanale	Martedì - Giovedì	17,00 – 18,30

Canoa

I corsi si svolgeranno da Settembre a Giugno, con inizio il 23 Settembre 2019 – 12 Giugno 2020

Dal 2006 al 2011	Trisettimanale/Bisettimanale/Monosettimanale	dal Lunedì al Venerdì	14,45 – 16,45
Dal 2002 al 2011	Bisettimanale	Martedì / Giovedì	17,00 – 18,30
Dal 2002 al 2011	Turno che si può affiancare a qualsiasi giorno della settimana	Sabato	10,00 – 12,00

Canottaggio

I corsi si svolgeranno da Settembre a Giugno, con inizio il 23 Settembre 2019 – 14 Giugno 2020

2006/2007	Trisettimanale	Lunedì / Mercoledì / Venerdì	14,30 – 16,00
Dal 2006/2010	Bisettimanale	Martedì / Giovedì	14,30 – 16,00
Dal 2006 al 2010	Trisettimanale/Bisettimanale/Monosettimanale	dal Lunedì al Venerdì	16,00 – 17,30
Dal 2006 al 2010	Turno che si può affiancare a qualsiasi giorno della settimana	Sabato	10,30 – 12,00
Dal 2005 al 2002	Trisettimanale	Lunedì / Mercoledì / Venerdì	17,00 – 19,00

Canottaggio Master Femminile

I corsi si svolgeranno da Settembre a Giugno, con inizio il 16 Settembre 2019 – 19 Giugno 2020

Principiante e Pratiche	Bisettimanale	Lunedì / Venerdì	7,30 – 8,30 / 8,30 – 9,30 / 9,30 – 10,30
	Monosettimanale	giorno a scelta	
Agoniste	Trisettimanale	Corso Bisettimanale + Mercoledì	9,30 – 10,30 (Indoor Rowing)
	Bisettimanale	Martedì / Giovedì	9,15 – 10,30
	Trisettimanale	Corso Bisettimanale + Mercoledì	8,15 – 09,20

Responsabile GIULIA BENIGNI 331/5634441

Tennis

I corsi si svolgeranno da Settembre a Giugno, con inizio il 23 Settembre 2019 – 12 Giugno 2020

2002/2007	Dal Lunedì al Venerdì	Lezione Tennis	15,30 – 16,30
		Preparazione atletica	16,30 – 17,30
2002/2007	Dal Lunedì al Venerdì	Preparazione atletica	17,30 – 18,30
		Lezione Tennis	18,30 – 19,30
2008/2014	Dal Lunedì al Venerdì	Lezione Tennis	16,30 – 17,30
		Preparazione atletica	17,30 – 18,30
2008/2014	Dal Lunedì al Venerdì	Preparazione atletica	16,30 – 17,30
		Lezione Tennis	17,30 – 18,30

Responsabile Organizzativo ALBERTO LOMMI 389/2972502

Padel

I corsi si svolgeranno da Ottobre a Giugno, con inizio il 1 Ottobre 2019 – 18 Giugno 2020

2002 – 2006	Bisettimanale	Martedì / Giovedì'	Padel	16,30 – 18,00
			Preparazione atletica	18,00 – 18,45
2007 – 2012	Bisettimanale	Martedì / Giovedì'	Padel	15,30 – 16,30
			Preparazione atletica	16,30 – 17,15

Nuoto e Fitness

I corsi si svolgeranno presso l'impianto AQUANIENE, per informazioni potete visitare il sito www.aquaniene.it o contattare il n. 06/8084059.

TUFFI

I corsi di tuffi vengono svolti presso le piscine del Foro Italico e sono rivolti a bambini/e a partire dai 5 anni, sia principianti che agonisti, ai ragazzi ed adulti.

Per maggiori informazioni rivolgersi alla segreteria dell'impianto sportivo Aquaniene o contattare la responsabile tecnica Benedetta Molaioli al 335.7466233

Per tutti i corsi sportivi è obbligatorio far pervenire al momento dell'iscrizione il CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO PER L'ATTIVITA' AGONISTICA rilasciato da un Medico specialista in Medicina dello Sport.