

# A.S.D. Libertas Nuoto Siena

**Attività svolte c/o Piscina Acquacalda il MARTEDI' e il GIOVEDI'**



	<b>VASCA GRANDE</b>	<b>VASCA PICCOLA</b>
<b>Dalle 16:05 alle 16:55</b>	Nuoto Adulti Nuoto Ragazzi Acqua Fitness Corso Gestanti	Nuoto Bimbi (dai 3 anni)  Mamme & Bimbi (dai 2 ai 3 anni)
<b>Dalle 16:55 alle 17:40</b>	Nuoto Adulti Nuoto Ragazzi Rieducaz. Funzional e	Nuoto Bimbi
<b>Dalle 17:40 alle 18:25</b>	Nuoto Ragazzi	Nuoto Bimbi
<b>Dalle 20:10 alle 21:10</b>	Acqua Fitness	
<b>Dalle 21:10 alle 22:10</b>	Nuoto Adulti	Acqua Fitness
<b>Dalle 22:10 alle 23:10</b>	Nuoto Adulti	Acqua Fitness

**L'ISCRIZIONE DEVE ESSERE ACCOMPAGNATA DA CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA IN ORIGINALE**

**Le Lezioni di Nuoto saranno precedute da dieci minuti di Riscaldamento a terra tenuto da un istruttore**

**Contatti:**

Segreteria Libertas, via Luciano Banchi, c/o Piscina Acquacalda

**Tel. 0577/52225**

Web: [www.libertasnuotosiena.it](http://www.libertasnuotosiena.it)

**Facebook: A.S.D. Libertas Nuoto Siena; Le Mamme di Marghe**