

# PLANNING ATTIVITA' ACQUA 2025 | 2026

| ORARIO        | VASCA | Lunedì                    |                               | Martedì               |                             | Mercoledì             |                             | Giovedì                   |                                | Venerdì               |                               | Sabato                    |                    | Domenica                 |  |
|---------------|-------|---------------------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------|--------------------------|--|
|               |       | GRANDE                    | PICCOLA                       | GRANDE                | PICCOLA                     | GRANDE                | PICCOLA                     | GRANDE                    | PICCOLA                        | GRANDE                | PICCOLA                       | GRANDE                    | PICCOLA            | GRANDE                   | PICCOLA  |
| 09:00 - 09:50 |       |                           |                               |                       |                             |                       |                             |                           |                                |                       |                               | ACQUA<br>CARDIO<br>MARINA |                    |                          |  |
| 11:00 - 11:50 |       |                           |                               |                       |                             |                       |                             |                           |                                |                       |                               |                           |                    | ACQUA GYM<br>a rotazione |  |
| 11:50 - 12:40 |       | ACQUA<br>CARDIO<br>MARINA |                               |                       |                             |                       |                             |                           |                                |                       |                               |                           |                    |                          |  |
| 12:00 - 12:50 |       |                           |                               |                       |                             |                       |                             |                           |                                |                       |                               |                           | HYDROBIKE<br>PAOLA | HYDROBIKE<br>a rotazione |  |
| 12:05 - 12:55 |       |                           |                               |                       |                             |                       |                             | ACQUA<br>CARDIO<br>MARINA |                                |                       |                               |                           |                    |                          |  |
| 12:30 - 13:20 |       |                           | AQUAGAG<br>FABIO              | ACQUA GYM<br>VERONICA | HYDROBIKE<br>ALESSANDRA     | AQUAGAG<br>SIGISMONDO | ACQUAGAG<br>FABIO           |                           | ACQUA<br>CIRCUIT<br>ALICE      | AQUAGAG<br>ALESSANDRA | ACQUAGAG<br>SIGISMONDO        |                           |                    |                          | <b>ORARIO<br/>APERTURA E CHIUSURA</b><br>Lunedì - Venerdì<br>dalle 07:00 alle 22:30<br>Sabato<br>dalle 07:00 alle 19:30<br>Domenica<br>dalle 08:00 alle 14:00<br>Tel. 0640072346 |
| 13:00 - 13:50 |       |                           |                               |                       |                             |                       |                             |                           |                                |                       |                               | ACQUA TONE<br>PAOLA       |                    |                          |  |
| 13:20 - 14:10 |       | ACQUA<br>CARDIO<br>MARINA |                               |                       |                             |                       |                             | ACQUA<br>CARDIO<br>MARINA |                                |                       |                               |                           |                    |                          |  |
| 13:30 - 14:20 |       |                           | HYDROBIKE<br>FABIO            |                       | ACQUAGAG<br>VERONICA        |                       | HYDROBIKE<br>SIGISMONDO     |                           | ACQUA<br>CIRCUIT<br>ALESSANDRA | ACQUACARDIO<br>YLENIA | HYDROBIKE<br>ALESSANDRA       |                           |                    |                          |  |
| 18:20 - 19:10 |       |                           | HYDROBIKE<br>GIANLUCA         |                       | ACQUA<br>TONE<br>ALESSANDRA |                       | ACQUA<br>TRAINING<br>YLENIA |                           | HYDROBIKE<br>ALESSANDRA        |                       | ACQUA<br>TRAINING<br>GIANLUCA |                           |                    |                          |  |
| 19:20 - 20:10 |       |                           | ACQUA<br>TRAINING<br>GIANLUCA |                       | HYDROBIKE<br>ALESSANDRA     |                       | HYDROBIKE<br>YLENIA         |                           | ACQUA<br>TONE<br>ALESSANDRA    |                       | HYDROBIKE<br>GIANLUCA         |                           |                    |                          |  |

|                      |             |  |             |  |             |  |             |  |             |  |             |             |             |             |
|----------------------|-------------|--|-------------|--|-------------|--|-------------|--|-------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>NUOTO LIBERO</b>  | 07:00/08:00 |  | 07:00/08:00 |  | 07:00/08:00 |  | 07:00/08:00 |  | 07:00/08:00 |  | 07:00/14:30 |             | 08:00/13:30 |             |
|                      | 12:00/14:30 |  | 12:00/14:30 |  | 12:30/14:30 |  | 12:00/14:30 |  | 12:30/14:30 |  |             |             |             |             |
|                      | 19:30/21:30 |  | 19:30/21:30 |  | 19:00/21:30 |  | 19:30/21:30 |  | 19:30/21:30 |  |             |             |             |             |
| <b>VASCA PICCOLA</b> | 07:00/08:00 |  | 07:00/08:00 |  | 07:00/08:00 |  | 07:00/08:00 |  | 07:00/08:00 |  | 07:00/08:00 |             | 07:00/08:50 | 08:00/12:00 |
|                      | 12:00/12:30 |  | 12:00/12:30 |  |             |  | 12:00/12:30 |  |             |  |             | 13:50/14:30 | 13.00/13.30 |             |
|                      | 20:10/21:30 |  | 20:10/21:30 |  | 20:10/21:30 |  | 20:10/21:30 |  | 20:10/21:30 |  | 20:10/21:30 |             |             |             |

Numero max 18 vasca piccola  
 Lezioni Hydrobike max 12 persone  
 10 ogni corsia vasca grande (max 2 corsie)

In caso di mancanza di posti in una determinata lezione il socio potrà partecipare ad altra attività o attendere un orario successivo.

Consulta il planning lezioni tramite APP per prenotare la tua lezione  
 E-mail: [info@lasallesport.it](mailto:info@lasallesport.it) Web: [www.lasallesport.it](http://www.lasallesport.it) Instagram: [lasalle.sport.vf](https://www.instagram.com/lasalle.sport.vf)

Ricordiamo che durante i mesi estivi il planning potrebbe subire alcune variazioni