

# Piscina Comunale di Olgiate Comasco

Tel 031 946634

e-mail: [olgiatecomasco@lombardianuoto.it](mailto:olgiatecomasco@lombardianuoto.it) | [facebook.com/piscinaolgiatecomasco](https://facebook.com/piscinaolgiatecomasco)

## ATTIVITA' STAGIONE 2021/2022

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>Baby</b> (con genitore) durata 30'						9.00 - 9.30
	10.30 - 11.00			10.30 - 11.00		9.30 - 10.00
	11.00 - 11.30	10.45 - 11.15	10.30 - 11.00	11.00 - 11.30	10.45 - 11.15	10.00 - 10.30
	17.15 - 17.45	17.15 - 17.45		17.15 - 17.45	17.15 - 17.45	10.30 - 11.00
	17.45 - 18.15	17.45 - 18.15		17.45 - 18.15	17.45 - 18.15	11.00 - 11.30
						11.30 - 12.00
<b>Prescolare</b> durata 30'						9.00 - 9.30
						9.30 - 10.00
						10.00 - 10.30
	16.15 - 16.45	<b>16.15 - 16.45*</b>	16.15 - 16.45	16.15 - 16.45	<b>16.15 - 16.45*</b>	10.30 - 11.00
	16.45 - 17.15	<b>16.45 - 17.15*</b>	16.45 - 17.15	16.45 - 17.15	<b>16.45 - 17.15*</b>	11.00 - 11.30
	<b>17.15 - 17.45*</b>	17.15 - 17.45	17.15 - 17.45	<b>17.15 - 17.45*</b>	17.15 - 17.45	11.30 - 12.00
	<b>17.45 - 18.15*</b>	17.45 - 18.15	17.45 - 18.15	<b>17.45 - 18.15*</b>	17.45 - 18.15	15.00 - 15.30
						15.30 - 16.00
					16.00 - 16.30	
					16.30 - 17.00	
<b>Ragazzi</b> durata 45'						9.45 - 10.30
	16.15 - 17.00	16.15 - 17.00	16.15 - 17.00	16.15 - 17.00	16.15 - 17.00	10.30 - 11.15
	17.00 - 17.45	<b>17.00 - 17.45*</b>	17.00 - 17.45	17.00 - 17.45	<b>17.00 - 17.45*</b>	11.15 - 12.00
	<b>17.45 - 18.30*</b>	17.45 - 18.30	17.45 - 18.30	<b>17.45 - 18.30*</b>	17.45 - 18.30	15.00 - 15.45
						15.45 - 16.30
					16.30 - 17.15	
<b>Teenager</b>	15.15 - 16.15			15.15 - 16.15		
<b>Adulti</b> durata 45'	9.00 - 9.45	<b>9.00 - 9.45*</b>	15.30 - 16.15	9.00 - 9.45	<b>9.00 - 9.45*</b>	9.00 - 9.45
	<b>18.30 - 19.15*</b>	<b>18.30 - 19.15*</b>	20.45 - 21.30	<b>18.30 - 19.15*</b>	<b>18.30 - 19.15*</b>	17.15 - 18.00
	19.15 - 20.00			19.15 - 20.00		
	<b>20.00 - 20.45*</b>			<b>20.00 - 20.45*</b>		
	20.45 - 21.30			20.45 - 21.30		
<b>Gestanti</b> durata 120'			14.00 - 16.00 (1 ora con ostetrica e 1 ora in acqua)			

\* i corsi in grassetto sono ANCHE bi-settimanali

### CORSI PERFEZIONAMENTO\*\*

<b>Adulti avanzato</b>		<b>19.30 - 20.30</b>			<b>19.30 - 20.30</b>	
<b>Swim Pro</b>			12.15 - 13.15			12.30 - 13.30
<b>Salvamento</b>		<b>16.30 - 17.30</b>			<b>16.30 - 17.30</b>	
<b>Sincronizzato</b>	<b>17.00 - 18.00</b>		<b>17.00 - 18.00</b>			
<b>Preagonismo</b>		<b>17.30 - 18.30</b>		<b>17.30 - 18.30</b>		<b>14.00 - 15.00</b>

### CORSI FITNESS IN ACQUA\*\*

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00 - 9.45	AquaGym			AquaGym		AquaFitness
9.45 - 10.30		AquaGym			AquaGym	
11.15 - 12.00			HydroBike			
12.45 - 13.30	AquaCircuit			AquaCircuit		
13.30 - 14.15						
17.45 - 18.30						
18.30 - 19.15	HydroBike	HydroBike	AquaFitness	HydroBike	AquaFitness	
19.15 - 20.00	AquaCircuit	AquaFitness	AquaCircuit	AquaFitness	HydroBike	
20.00 - 20.45	AquaFitness	AquaCircuit		HydroBike		
20.45 - 21.30						

\*\* i corsi vengono attivati con un numero minimo di adesioni