

## NUOTO ADULTI

**DAL LUNEDI AL VENERDI**

06:30-07:20  
07:20-08:10  
08:10-09:00  
09:00-09:50  
09:50-10:40  
  
12:30-13:20  
13:20-14:10

**SABATO**

06:50-07:40  
07:40-08:30  
08:30-09:20  
09:20-10:10  
10:10-11:00  
  
12:20-13:10  
13:10-14:00

**DAL LUNEDI AL VENERDI SERA**

19:20-20:10  
20:10-21:00  
21:00-21:50

## ACQUA GYM

**LUNEDI**

07:50-08:40 **BASSA**  
08:40-09:30 **BASSA**  
09:30-10:20 **BASSA**  
  
18:30-19:20 **BASSA**  
19:20-20:10 **ALTA**

**MARTEDI**

09:30-10:20 **ALTA**  
  
13:30-14:20 **ALTA**  
  
18:30-19:20 **ALTA**

**MERCOLEDI**

07:50-08:40 **ALTA**  
08:40-09:30 **ALTA**  
09:30-10:20 **ALTA**  
  
18:30-19:20 **BASSA**  
19:20-20:10 **ALTA**

**GIOVEDI**

09:30-10:20 **ALTA**  
  
13:30-14:20 **ALTA**  
  
18:30-19:20 **ALTA**

**VENERDI**

07:50-08:40 **ALTA**  
08:40-09:30 **ALTA**  
09:30-10:20 **ALTA**  
  
18:30-19:20 **BASSA**

## IDROBIKE

**LUNEDI**

13:50-14:40

**MARTEDI**

08:10-09:00  
09:00-09:50  
09:50-10:40  
  
18:40-19:30  
19:30-20:20

**MERCOLEDI**

08:10-09:00  
  
13:50-14:40

**GIOVEDI**

08:10-09:00  
09:00-09:50  
09:50-10:40  
  
18:40-19:30  
19:30-20:20

**VENERDI**

08:10-09:00  
  
13:50-14:40  
  
19:10-20:00

**SABATO**

09:20-10:10  
10:10-11:00

## NUOTO RAGAZZI 11-17 ANNI

**DAL LUNEDI AL VENERDI**

14:20-15:10  
15:10-16:00  
18:30-19:20

## SCUOLA NUOTO BAMBINI 7-10 ANNI\*

**DAL LUNEDI AL VENERDI**

16:00-16:50  
16:50-17:40  
17:40-18:30

**SABATO**

14:50-15:40  
15:40-16:30

\*l'età esposta è puramente indicativa; l'inserimento al corso di scuola nuoto o al corso di ambientamento sarà valutata dal Capo Istruttore

## NUOTO AMBIENTAMENTO BAMBINI 3-6 ANNI\*

**DAL LUNEDI AL VENERDI**

16:00-16:40  
16:50-17:30  
17:40-18:20

**SABATO**

14:50-15:30  
15:40-16:20

\*l'età esposta è puramente indicativa; l'inserimento al corso di scuola nuoto o al corso di ambientamento sarà valutata dal Capo Istruttore

## ACQUA GOAL BAMBINI 8 -10 ANNI\*\*

**MARTEDI-GIOVEDI**

17:30-18:30

**SABATO - PARTITELLA**

14:00-14:50

\*\*l'età esposta è puramente indicativa; la possibilità di partecipazione sarà valutata dall'Istruttore incaricato

### PROVE BAMBINI

Obbligo di presentazione di certificato medico;

**NUOTO da 3 a 5 anni** è possibile prenotare una prova **GRATUITA**, dai **6 ai 10 anni** la prova è a pagamento

**ACQUA GOAL bambini già tesserati** per la stagione sportiva 2022/2023 è possibile prenotare una prova **GRATUITA**, per i bambini non iscritti la prova è a pagamento

Circolo Nautico Posillipo - [www.cnposillipo.org](http://www.cnposillipo.org)-

Piscina Carlo Poerio - <https://cnposillipo.org> - PISCINA POERIO