






ONDARTE Sagli PROGRAMMA 2017/2018

TRESA BAY HOTEL- Ponte Tresa 32°		ARS MEDICA - Gravesano 32°		PROVVIDA MADRE Balerna 32°		CLINICA DI NOVAGGIO 32°			
LUNEDI	MARTEDI	MARTEDI	MARTEDI	LUNEDI	LUNEDI	LUNEDI	LUNEDI		
11.15-12.00 Acquantalgica - Francesco	09.15-10.00 2 - 4 anni	17.00-17.30* 6 - 12 mesi	17.00-17.30* 6 - 12 mesi	18.00-18.45 Nuoto	17.10-17.55 Nuoto	17.10-17.55 Nuoto	17.10-17.55 Nuoto		
12.00-12.45 Acquantalgica - Francesco	10.00-10.30 1-2 anni	17.30-18.00* 1 - 2 anni	17.30-18.00* 1 - 2 anni	18.45-19.30 A-stretching-Bianca	17.55-18.40 Nuoto	17.55-18.40 Nuoto	17.55-18.40 Nuoto		
14.45-15.15 1 - 2 anni	10.30-11.15 Aquafit@-Sandy	18.00-18.45 2 - 4 anni/pre nuoto	18.00-18.45 2 - 4 anni/pre nuoto	19.30-20.15 A-stretching-Bianca	18.40-19.25 Nuoto	18.40-19.25 Nuoto	18.40-19.25 Nuoto		
15.15-16.00 Nuoto	11.30-12.30 Aquafit@-Sandy	18.45-19.30 Nuoto	18.45-19.30 Nuoto		18.40-19.25 MINI-PALLANUOTO	18.40-19.25 MINI-PALLANUOTO	18.40-19.25 MINI-PALLANUOTO		
16.00-16.45 Nuoto	13.00-13.30 0 - 6 mesi	19.30-20.15 Acquagym-Elisabetta	19.30-20.15 Acquagym-Elisabetta	MERCOLEDI	19.25-20.15 Nuoto Adulti	19.25-20.15 Nuoto Adulti	19.25-20.15 Nuoto Adulti		
16.45-17.30 Nuoto	13.30-14.00 6 - 12 mesi	20.15-21.00 Acquagym-Elisabetta	20.15-21.00 Acquagym-Elisabetta	18.00-18.30 0 - 12 mesi	VENERDI	VENERDI	VENERDI		
19.45-20.30 Acquagym - Désirée	14.00-14.30 1 - 2 anni	MERCOLEDI	MERCOLEDI	18.30-19.00 1 - 2 anni	17.30-18.15 Nuoto	17.30-18.15 Nuoto	17.30-18.15 Nuoto		
20.30-21.15 Acquagym - Désirée	14.30-15.15 2 - 4 anni	17.00-17.30* 1 - 2 anni	17.00-17.30* 1 - 2 anni	19.00-19.45 2 - 4 anni	18.15-19.00 Nuoto	18.15-19.00 Nuoto	18.15-19.00 Nuoto		
MERCOLEDI	19.15-20.00 Aquafit@-Sandy	17.30-18.00* 0 - 6 mesi	17.30-18.00* 0 - 6 mesi	GIOVEDI	19.00-19.45 Acquafit@	19.00-19.45 Acquafit@	19.00-19.45 Acquafit@		
09.00-09.30 0 - 12 mesi	20.00-20.45 Aquafit@-Sandy	GIOVEDI	GIOVEDI	17.00-17.30* 0 - 6 mesi	19.45-20.30 Aquafit@	19.45-20.30 Aquafit@	19.45-20.30 Aquafit@		
09.30-10.00 1 - 2 anni	GIOVEDI	17.30-18.00* 18-36 mesi	17.30-18.00* 18-36 mesi	18.00-18.45 18 - 36 mesi	F/ANDREOTTI-Sementina 32°	F/ANDREOTTI-Sementina 32°	F/ANDREOTTI-Sementina 32°		
10.00-10.45 2 - 4 anni	09.00-09.45 2 - 4 anni	18.00-18.45 Nuoto	18.00-18.45 Nuoto	18.45-19.30 Nuoto	SABATO	SABATO	SABATO		
12.15-13.00 Nuoto	09.45-10.15 Acquagym-Désirée	18.45-19.30 Acquagym-Elisabetta	18.45-19.30 Acquagym-Elisabetta	19.30-20.15 Pre-nuoto	14.00-14.45 Nuoto	14.00-14.45 Nuoto	14.00-14.45 Nuoto		
13.00-13.45 Nuoto	10.15-11.00 Acquagym-Désirée	19.30-20.15 Acquagym-Elisabetta	19.30-20.15 Acquagym-Elisabetta	20.15-20.45 1 - 2 anni	14.45-15.30 Nuoto	14.45-15.30 Nuoto	14.45-15.30 Nuoto		
13.45-14.30 Nuoto	13.00-13.30 0 - 6 mesi	20.15-21.00 Acquagym-Elisabetta	20.15-21.00 Acquagym-Elisabetta	VENERDI	15.00-15.30 0 - 12 mesi	15.00-15.30 0 - 12 mesi	15.00-15.30 0 - 12 mesi		
14.30-15.15 Nuoto	13.30-14.00 6 - 12 mesi	VENERDI	VENERDI	18.00-18.45 2 - 4 anni	15.30-16.15 2 - 4 anni	15.30-16.15 2 - 4 anni	15.30-16.15 2 - 4 anni		
19.30-20.30 Watsu-Gravidanza - Françoise	19.30-20.15 Aquafit@-Sandy	16.45-17.30 Nuoto	16.45-17.30 Nuoto	18.45-19.15 1 - 2 anni	15.30-16.15 Nuoto	15.30-16.15 Nuoto	15.30-16.15 Nuoto		
VENERDI	SABATO	17.30-18.15 Nuoto	17.30-18.15 Nuoto	19.15-19.45 1 - 2 anni	16.15-17.00 Acquagym	16.15-17.00 Acquagym	16.15-17.00 Acquagym		
09.00-09.45 Acquagym-Elisabetta	09.00-09.45 2 - 4 anni	18.15-19.00 Nuoto	18.15-19.00 Nuoto	19.45-20.30 A-stretching-Bianca	SABATO	SABATO	SABATO		
09.45-10.45 Croce rossa-Elisabetta	09.45-10.30 2 - 4 anni	19.00-19.45 Nuoto	19.00-19.45 Nuoto	SABATO	09.00-09.30 0 - 12 mesi	09.00-09.30 0 - 12 mesi	09.00-09.30 0 - 12 mesi		
10.45-11.45 Croce rossa-Elisabetta	10.30-11.15 Nuoto	19.45-20.30 Nuoto Adulti	19.45-20.30 Nuoto Adulti	09.30-10.00 1 - 2 anni	09.30-10.00 1 - 2 anni	09.30-10.00 1 - 2 anni	09.30-10.00 1 - 2 anni		
	11.15-12.00 Nuoto	SABATO	SABATO	10.00-10.45 2 - 4 anni	10.00-10.45 2 - 4 anni	10.00-10.45 2 - 4 anni	10.00-10.45 2 - 4 anni		
	12.00-12.45 Nuoto	10.30-11.00* 6 - 12 mesi	10.30-11.00* 6 - 12 mesi	10.45-11.30 Nuoto	10.45-11.30 Nuoto	10.45-11.30 Nuoto	10.45-11.30 Nuoto		
	12.45-13.30 Nuoto	11.00-11.30* 1 - 2 anni	11.00-11.30* 1 - 2 anni	11.30-12.00 0 - 12 mesi	11.30-12.00 0 - 12 mesi	11.30-12.00 0 - 12 mesi	11.30-12.00 0 - 12 mesi		
DOMENICA	DOMENICA	11.30-12.00* 18 - 36 mesi	11.30-12.00* 18 - 36 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi		
09.00-09.30 0 - 12 mesi	11.15-12.00 Nuoto	12.00-12.30* 0 - 6 mesi	12.00-12.30* 0 - 6 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi		
09.30-10.00 1 - 2 anni	12.00-12.45 Nuoto	12.30-13.00* 0 - 6 mesi	12.30-13.00* 0 - 6 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi		
10.00-10.45 2 - 4 anni	12.45-13.30 2 - 4 anni	13.00-13.30* 0 - 6 mesi	13.00-13.30* 0 - 6 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi		
10.45-11.15 1 - 2 anni	13.30-14.00 0 - 12 mesi	13.30-14.00* 1 - 2 anni	13.30-14.00* 1 - 2 anni	12.00-12.30 0 - 12 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi	12.00-12.30 0 - 12 mesi		
TRESA BAY HOTEL - 9 lezioni Frs. 225.00 (tutti i corsi)		14.00-14.45 Nuoto	14.00-14.45 Nuoto	 in collaborazione con   		MERCOLEDI	MERCOLEDI		
ARS MEDICA - NOVAGGIO - 9 lezioni Frs. 210.00 (tutti i corsi)		14.45-15.30 Nuoto	14.45-15.30 Nuoto			09.15-10.00 2-4 anni	09.15-10.00 2-4 anni	09.15-10.00 2-4 anni	09.15-10.00 2-4 anni
SEMENTINA 9 lezioni Frs. 180.00 (tutti i corsi)		15.30-16.15 Nuoto	15.30-16.15 Nuoto			10.00-10.45 18-36 mesi	10.00-10.45 18-36 mesi	10.00-10.45 18-36 mesi	10.00-10.45 18-36 mesi
BALERNA 9 lezioni Frs. 170.00 (tutti i corsi)		*Corsi Sant'Anna info 091/9851385	*Corsi Sant'Anna info 091/9851385			10.45-11.30 Acquagym	10.45-11.30 Acquagym	10.45-11.30 Acquagym	10.45-11.30 Acquagym
CADEMARIO 6 lezioni Frs. 185.00 (tutti i corsi)		Croce rossa info 091/6823131	Croce rossa info 091/6823131	13.00-13.45 Nuoto	13.00-13.45 Nuoto	13.00-13.45 Nuoto	13.00-13.45 Nuoto		
A/Gravidanza 5 lez. Frs. 150.00 - Massaggio/Bebè 5 lez. Frs. 100.00				13.45-14.30 Nuoto	13.45-14.30 Nuoto	13.45-14.30 Nuoto	13.45-14.30 Nuoto		
				SABATO	SABATO	SABATO	SABATO		
				10.00-10.45 Acquantalgica	10.00-10.45 Acquantalgica	10.00-10.45 Acquantalgica	10.00-10.45 Acquantalgica		
				10.45-11.30 Acquagym	10.45-11.30 Acquagym	10.45-11.30 Acquagym	10.45-11.30 Acquagym		

Per info e iscrizioni : tel 091-9952039 Rimborso casse malati - QUALICERT - Françoise Dully - Bianca Borcini - Sandy Rociola - Francesco Zoni - Elisabetta Sfriso - Désirée Valente

ondarte@gmail.com - www.ondarte.ch -  <http://facebook.com/OndarteSagl> - L'assicurazione é di competenza dei partecipanti. Gli orari possono subire delle modifiche