

# VASCA NUOTO (25 mt - h. 1,25 mt - 27,5°)

PISCINA DI FAENZA - PIANO VASCA - PRIMO CORSO 2023 / 2024

	6	8	9	10	12	13	14	17	19	
	30		45	45			30		15	
LUNEDI'	6	6.30 - 08.00 NUOTO LIBERO			13.00 - 17.00 NUOTO LIBERO				19.15 - 22.00 NUOTO LIBERO	
	5	6.30 - 09.45 NUOTO LIBERO			10.45 - 17.00 NUOTO LIBERO				19.00 - 22.00 NUOTO LIBERO	
	4	6.30 - 17.00 NUOTO LIBERO			6.30 - 17.00 NUOTO LIBERO				19.00 - 22.00 NUOTO LIBERO	
	3	6.30 - 17.00 NUOTO LIBERO								
	2	6.30 - 14.30 NUOTO LIBERO			12.00 - 14.30 NUOTO LIBERO					
	1	6.30 - 09.00 NUOTO LIBERO			12.00 - 14.30 NUOTO LIBERO					

	8	9	10	11	12	13	16	15	
	15	30	45	20	45				
MARTEDI'	6	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			13.00 - 22.00 NUOTO LIBERO				
	5	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			10.45 - 22.00 NUOTO LIBERO				
	4	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			08.15 - 22.00 NUOTO LIBERO				
	3	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			10.20 - 16.15 NUOTO LIBERO				
	2	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			10.20 - 16.15 NUOTO LIBERO				
	1	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			12.00 - 16.15 NUOTO LIBERO				

	8	9	10	12	13	14	17	
	15	45	45			30		
MERCOLEDI'	6	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			13.00 - 22.00 NUOTO LIBERO			
	5	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			10.45 - 22.00 NUOTO LIBERO			
	4	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			08.15 - 22.00 NUOTO LIBERO			
	3	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			08.15 - NUOTO LIBERO - 17.00			
	2	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			12.00 - 14.30 NUOTO LIBERO			
	1	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			12.00 - 14.30 NUOTO LIBERO			

	12	15	17	19	21	
		30		15		
GIOVEDI'	6	12.00 - 17.00 NUOTO LIBERO			19.15 - 22.00 NUOTO LIBERO	
	5	12.00 - 17.00 NUOTO LIBERO			19.15 - 22.00 NUOTO LIBERO	
	4	12.00 - 17.00 NUOTO LIBERO			19.00 - 22.00 NUOTO LIBERO	
	3	12.00 - 17.00 NUOTO LIBERO				
	2	12.00 - 15.30 NUOTO LIBERO				
	1	12.00 - 15.30 NUOTO LIBERO				

	8	9	10	11	12	13	15	16	21
	15	30	45	20	45		30	15	30
VENERDI'	6	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			13.00 - 22.00 NUOTO LIBERO				
	5	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			10.45 - 22.00 NUOTO LIBERO				
	4	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			08.15 - 22.00 NUOTO LIBERO				
	3	08.15 - 16.15 NUOTO LIBERO							
	2	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			12.00 - 15.30 NUOTO LIBERO				
	1	08.15 - 09.45 NUOTO LIBERO			10.20 - 15.30 NUOTO LIBERO				

	8	12	14	15	19	
	15	15	30	45		
SABATO	6	08.15 - 19.00 NUOTO LIBERO			15.45 - 19.00 NUOTO LIBERO	
	5	08.15 - 19.00 NUOTO LIBERO			15.45 - 19.00 NUOTO LIBERO	
	4	08.15 - 19.00 NUOTO LIBERO			15.45 - 19.00 NUOTO LIBERO	
	3	12.15 - 14.30 NUOTO LIBERO			15.45 - 19.00 NUOTO LIBERO	
	2	12.15 - 14.30 NUOTO LIBERO			15.45 - 19.00 NUOTO LIBERO	
	1	12.15 - 19.00 NUOTO LIBERO				

	8	9	12	19	
	15		10		
DOMENICA	6	08.15 - 19.00 NUOTO LIBERO			
	5	08.15 - 19.00 NUOTO LIBERO			
	4	08.15 - 19.00 NUOTO LIBERO			
	3	08.15 - 19.00 NUOTO LIBERO			
	2	08.15 - 19.00 NUOTO LIBERO			
	1	12.10 - 19.00 NUOTO LIBERO			

# BUCA (3 corsie - 25 mt - h. da 1,35 mt a 4 mt - 28,5°)

PISCINA DI FAENZA - PIANO VASCA - PRIMO CORSO 2023 / 2024

LUNEDI'	3	6 30	7 15	06.30 – 12.15 NUOTO LIBERO SOLO BUCA	12	15	13	15 30	12.15 – 13.00 NUOTO LIBERO	13.00 – 15.30 NUOTO LIBERO SOLO BUCA	
	2			06.30 – 12.15 NUOTO LIBERO SOLO BUCA					12.15 – 13.00 NUOTO LIBERO	13.00 – 15.30 NUOTO LIBERO SOLO BUCA	
	1			06.30 – 12.15 NUOTO LIBERO SOLO BUCA					12.15 – 13.00 NUOTO LIBERO	13.00 – 15.30 NUOTO LIBERO SOLO BUCA	

MARTEDI'	3	8 15	9	08.15 – 11.15 NUOTO LIBERO	11 15	12	13	15 45	12.00 – 13.00 NUOTO LIBERO	
	2			08.15 – 11.15 NUOTO LIBERO					12.00 – 13.00 NUOTO LIBERO	
	1								12.00 – 13.00 NUOTO LIBERO	

MERCOLEDI'	3	8 15	45		10	45	13		10.45 – 13.00 NUOTO LIBERO	
	2								10.45 – 13.00 NUOTO LIBERO	
	1								10.45 – 13.00 NUOTO LIBERO	

GIOVEDI'	3				12	13	15 17	15.00 – 15.45 NUOTO LIBERO	
	2							15.00 – 17.00 NUOTO LIBERO	
	1							15.00 – 17.00 NUOTO LIBERO	

VENERDI'	3	8 45	9 30		10 30	12	13 45	15 30	12.00 – 13.00 NUOTO LIBERO	
	2			09.30 – 10.30 NUOTO LIBERO					12.00 – 13.00 NUOTO LIBERO	
	1			09.30 – 10.30 NUOTO LIBERO					12.00 – 13.00 NUOTO LIBERO	

SABATO	3	8 15			11 15	13	45	19	10.45 – 13.45 NUOTO LIBERO SOLO BUCA	13.45 – 19.00 NUOTO LIBERO
	2			08.15 – NUOTO LIBERO – 11.15					11.15 – 13.45 NUOTO LIBERO SOLO BUCA	13.45 – 19.00 NUOTO LIBERO
	1			08.15 – NUOTO LIBERO – 11.15					11.15 – 13.45 NUOTO LIBERO SOLO BUCA	13.45 – 19.00 NUOTO LIBERO

DOMENICA	3	8 15	9 30	9.30 – 10.00 N.	10 45			19	10.45 – 19.00 NUOTO LIBERO	
	2			9.30 – 10.00 N.					10.45 – 19.00 NUOTO LIBERO	
	1			9.30 – 10.00 N.					10.45 – 19.00 NUOTO LIBERO	

# RICREATIVA (h. da 90 cm - 31°)

PISCINA DI FAENZA - PIANO VASCA - PRIMO CORSO 2023 / 2024



# RIABILITATIVA (h. da 80 cm - 31,5°)

PISCINA DI FAENZA - PIANO VASCA - PRIMO CORSO 2023 / 2024



