

# OPEN DAY

**9 - 30 Settembre 2024**  
**Programma e orari dei Corsi**

| CORSO                                 | ETÀ            | DURATA    | ORARI                         | GIORNI   |
|---------------------------------------|----------------|-----------|-------------------------------|--|
| <b>PISCINA</b>                        |                |           |                               |  |
| Scuola Nuoto (30 pax)                 | 4 - 17 anni    | 45 minuti | 15:10 / 16:00 / 16:50 / 17:40 | Lun-Mar-Mer-Gio-Ven                            |
|                                       | 12 - 17 anni   | 45 minuti | 18:20                         | Lun-Mar-Mer-Gio-Ven                            |
| Scuola Nuoto Adulti (30 pax)          | over 18 anni   | 50 minuti | 10:00 / 13:20 / 19:00 / 20:00 | Lun-Mar-Mer-Gio-Ven                            |
| Aquafitness (15 pax)                  | -              | 50 minuti | 10:50 / 18:30                 | Lun-Mer-Ven                                    |
|                                       |                |           | 11:00                         | Mar-Gio  |
| Nuoto Libero                          | -              | 60 minuti | 8:00-14:00 / 19:00-21:00      | Lun-Mar-Mer-Gio-Ven                            |
|                                       |                |           | 8:00-18:00                    | Sab  |
| Hydrobike (7 pax)                     | -              | 50 minuti | 09:10                         | Mar-Gio  |
| <b>ARTI MARZIALI</b>                  |                |           |                               |  |
| Corso Judo Open Day                   | Aperto a tutti | 50 minuti | 16:10 / 17:10                 | Lun-Mer-Ven                                    |
| Corso Karate Open Day                 | Aperto a tutti | 50 minuti | 16:10 / 17:10                 | Lun-Mar-Mer-Gio-Ven                            |
| <b>PUGILATO</b>                       |                |           |                               |  |
| Boxe Open Day (12 pax)                | Aperto a tutti | 50 minuti | 16:10 / 17:10                 | Lun-Mar-Mer-Gio-Ven                            |
| Corso Difesa Personale (12 pax)       | Aperto a tutti | 50 minuti | 16:10 / 17:10                 | Lun-Mar-Mer-Gio-Ven                            |
| <b>SKATEBOARD</b>                     |                |           |                               |  |
| Corso Skateboard Primi Passi          | 6 - 8 anni     | 50 minuti | 16:00                         | Mar 10/09 - Mar 17/09<br>Mar 24/09 - Gio 26/09 |
|                                       |                |           | 10:00                         | Sab 21/09                                      |
| Corso Skateboard Base                 | 9 - 13 anni    | 50 minuti | 17:00                         | Mar 17/09 - Mar 24/09<br>Gio 26/09             |
|                                       |                |           | 11:00                         | Sab 21/09                                      |
| Corso Skateboard Intermedio           | over 14 anni   | 50 minuti | 18:00                         | Mar 17/09 - Mar 24/09<br>Gio 26/09             |
|                                       |                |           | 12:00                         | Sab 21/09                                      |
| <b>PARKOUR / ARRAMPICATA SPORTIVA</b> |                |           |                               |  |
| Corso Parkour BabyGym                 | 3 - 7 anni     | 60 minuti | 16:00                         | Mer 11/09 - Sab 14/09<br>Mar 17/09 - Mer 18/09 |
| Corso Parkour Junior                  | 8 - 15 anni    | 90 minuti | 17:00                         | Mer 11/09 - Sab 14/09<br>Mar 17/09 - Mer 18/09 |

# OPEN DAY

**9 - 30 Settembre 2024**  
**Programma e orari dei Corsi**

| CORSO                                 | ETÀ            | DURATA    | ORARI         | GIORNI   |
|---------------------------------------|----------------|-----------|---------------|--|
| <b>PARKOUR / ARRAMPICATA SPORTIVA</b> |                |           |               |  |
| Corso Parkour Senior                  | over 16 anni   | 90 minuti | 18:30         | Mer 11/09 - Sab 14/09<br>Mar 17/09 - Mer 18/09 |
| Corso Arrampicata Baby + Kid          | 6 - 11 anni    | 75 minuti | 15:00         | Lun-Mer-Ven<br>No 18-24-26/09                  |
|                                       |                |           | 16:15         | Mar-Gio  |
| Corso Arrampicata Junior + Senior     | 11 - 17 anni   | 75 minuti | 16:15         | Lun-Mer-Ven<br>No 18-24-26/09                  |
|                                       |                |           | 15:00         | Mar-Gio  |
| Corso Arrampicata Adulti              | over 18 anni   | 90 minuti | 17:30         | Lun-Mer-Ven<br>No 18-24-26/09                  |
| <b>CALCIO A 5</b>                     |                |           |               |  |
| Categoria Piccoli Amici               | 5 - 6 - 7 anni | 60 minuti | 16:30         | Lun-Mer-Gio                                    |
| Categoria Primi Calci                 | 8 - 9 anni     | 60 minuti | 16:30         | Lun-Mer-Gio                                    |
| <b>FITNESS</b>                        |                |           |               |  |
| Fitness Total Body (20 Pax)           | -              | 50 minuti | 17:10 / 19:30 | Lun-Mer-Ven                                    |
|                                       |                |           | 18:00         | Mar-Gio  |
| Allenamento Funzionale                | -              | 50 minuti | 09:30         | Lun-Mer-Ven                                    |
| Tabata (20 pax)                       | -              | 50 minuti | 19:30         | Mar-Gio  |
| Pilates                               | -              | 45 minuti | 10:00 / 17:00 | Mar-Gio  |
|                                       |                |           | 18:10         | Lun-Mer-Ven                                    |
| Danza Latino / Caraibica              | -              | 50 minuti | 20:30         | Lun-Mer  |
| Danza Liscio / Standard               | -              | 50 minuti | 20:30         | Ven  |
| Ginnastica Dolce                      | -              | 50 minuti | 11:00         | Mar-Gio  |
| Stretching Posturale                  | -              | 50 minuti | 10:00         | Ven  |

Per richiedere informazioni e/o per prenotare la tua prova gratuita chiama al numero  
**081.17781302** oppure invia una mail a [segreteria.caivano@sportesalute.eu](mailto:segreteria.caivano@sportesalute.eu)