

ONDARTE Sagl PROGRAMMA 2017/2018

TRESA BAY HOTEL- Ponte Tresa 32°

ARS MEDICA - Gravesano 32°

PROVVIDA MADRE Balerna 32°

CLINICA DI NOVAGGIO 32°

LUNEDI	
11.15-12.00	Acquantalgica - Francesco
12.00-12.45	Acquantalgica - Francesco
14.30-15.15	Nuoto
15.15-16.00	Nuoto
16.00-16.45	Nuoto
16.45-17.30	Nuoto
19.45-20.30	Acquagym - Désirée
20.30-21.15	Acquagym - Désirée

MERCOLEDI	
09.00-09.30	0 - 12 mesi
09.30-10.00	1 - 2 anni
10.00-10.45	2 - 4 anni
12.15-13.00	Nuoto
13.00-13.45	Nuoto
13.45-14.30	Nuoto
14.30-15.15	Nuoto
19.30-20.30	Watsu-Gravidanza - Françoise

VENERDI	
09.00-09.45	Acquagym-Elisabetta
09.45-10.45	Croce rossa-Elisabetta
10.45-11.45	Croce rossa-Elisabetta

DOMENICA	
09.00-09.30	0 - 12 mesi
09.30-10.00	1 - 2 anni
10.00-10.45	2 - 4 anni
10.45-11.15	1 - 2 anni

TRESA BAY HOTEL - 9 lezioni Frs. 225.00 (tutti i corsi)
ARS MEDICA - NOVAGGIO - 9 lezioni Frs. 210.00 (tutti i corsi)
SEMENTINA 9 lezioni Frs. 180.00 (tutti i corsi)
BALERNA 9 lezioni Frs. 170.00 (tutti i corsi)
CADEMARIO 6 lezioni Frs. 185.00 (tutti i corsi)
A/Gravidanza 5 lez. Frs. 150.00 - Massaggio/Bebè 5 lez. Frs. 100.00

MARTEDI	
09.15-10.00	2 - 4 anni
10.00-10.30	1-2 anni
10.30-11.15	Aquafit®-Sandy
11.30-12.30	Aquafit®-Sandy
13.00-13.30	0 - 6 mesi
13.30-14.00	6 - 12 mesi
14.00-14.30	1 - 2 anni
14.30-15.15	2 - 4 anni
19.15-20.00	Aquafit®-Sandy
20.00-20.45	Aquafit®-Sandy

GIOVEDI	
09.00-09.45	2 - 4 anni
09.45-10.15	1 - 2 anni
10.15-11.00	Acquagym-Désirée
13.00-13.30	0 - 6 mesi
13.30-14.00	6 - 12 mesi
19.30-20.15	Aquafit®-Sandy
20.15-21.00	Aquafit®-Sandy

SABATO	
09.00-09.45	2 - 4 anni
09.45-10.30	2 - 4 anni
10.30-11.15	Nuoto
11.15-12.00	Nuoto
12.00-12.45	Nuoto

MARTEDI	
17.00-17.30*	0 - 6 mesi
17.30-18.00*	6 - 12 mesi
18.00-18.45	2 - 4 anni
18.45-19.30	Pre-nuoto
19.30-20.15	Acquagym-Elisabetta
20.15-21.00	Acquagym-Elisabetta

MERCOLEDI	
17.00-17.30*	1 - 2 anni
17.30-18.00*	0 - 6 mesi

GIOVEDI	
17.00-17.30*	0 - 6 mesi
17.30-18.00*	18-36 mesi
18.00-18.45	Nuoto
18.45-19.30	Acquagym-Elisabetta
19.30-20.15	Acquagym-Elisabetta
20.15-21.00	Acquagym-Elisabetta

VENERDI	
16.45-17.30	Nuoto
17.30-18.15	Nuoto
18.15-19.00	Nuoto
19.00-19.45	Nuoto
19.45-20.30	Nuoto Adulti

SABATO	
10.30-11.00*	6 - 12 mesi
11.00-11.30*	1 - 2 anni
11.30-12.00*	18 - 36 mesi
12.00-12.30*	0 - 6 mesi
12.30-13.00*	1 - 2 anni
13.00-13.30*	0 - 6 mesi
13.30-14.00*	1 - 2 anni

14.00-14.45 Nuoto
 14.45-15.30 Nuoto
 15.30-16.15 Nuoto
 *Corsi Sant'Anna info 091/9851385
 Croce rossa info 091/6823131

LUNEDI	
18.00-18.45	Nuoto
18.45-19.30	A-stretching-Bianca
19.30-20.15	A-stretching-Bianca

MERCOLEDI	
18.00-18.30	0 - 12 mesi
18.30-19.15	18 - 36 mesi
19.15-19.45	1 - 2 anni

GIOVEDI	
18.00-18.45	18 - 36 mesi
18.45-19.30	Nuoto
19.30-20.15	Pre-nuoto
20.15-20.45	1 - 2 anni

VENERDI	
18.15-19.00	Nuoto
19.00-19.30	1 - 2 anni
19.30-20.00	0 - 12 mesi
20.00-20.45	A-stretching-Bianca

SABATO	
09.00-09.30	0 - 12 mesi
09.30-10.00	1 - 2 anni
10.00-10.45	2 - 4 anni
10.45-11.30	Nuoto
11.30-12.00	0 - 12 mesi
12.00-12.30	1 - 2 anni



in collaborazione con





LUNEDI	
17.10-17.55	Nuoto
17.55-18.40	Nuoto
18.40-19.25	Nuoto
18.40-19.25	MINI-PALLANUOTO
19.25-20.15	Nuoto Adulti

F/ANDREOTTI-Sementina 32°

SABATO	
14.00-14.45	Nuoto
14.30-15.00	0 - 12 mesi
14.45-15.30	Nuoto
15.00-15.30	0 - 12 mesi
15.30-16.15	2 - 4 anni
15.30-16.15	Nuoto

HOTEL KURHAUS-CADEMARIO	
LUNEDI	
09.30-10.00	0-6 mesi (salina)
10.00-10.30	6-12 mesi (salina)
10.45-11.30	Acquagym
13.30-14.00	0-12 mesi
18.15-19.00	Acquagym

MERCOLEDI	
09.15-10.00	2-4 anni
10.00-10.30	1-2 anni (salina)
10.45-11.30	Acquagym
13.30-14.15	Nuoto
18.30-19.15	Acquantalgica

SABATO	
10.00-10.45	Acquantalgica
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 -



p://facebook.com/OndarteSagl - L'assicurazione é di competenza dei partecipanti. Gli orari possono subire delle modifiche



*Ci trovate anche presso il
bellissimo e raffinato
Hotel Kurhaus a Cademario*

*Corsi in acqua
per tutte le età...*

Per info : 0919952039

www.ondarte.ch - ondarte@gmail.com

aQuality.ch

