



Impianto di Tor di Quinto **ORARIO CORSI 2011/2012**



- *Tutti i corsi si intendono avviati con un minimo di 5 persone*
- *Laddove si registrassero 3 assenze consecutive si verrà cancellati dal relativo corso*
- *Per una stessa disciplina si può effettuare 1 sola prenotazione (max 2 prenotazioni su discipline diverse)*

I corsi (di 10 settimane) si svolgeranno in 3 periodi con 2 lezioni a settim. da 50 min

1° >	3 ott - 10 dic 2011
2° >	12 dic 2011 - 25 feb 2012
3° >	27 feb - 12 mag 2012

NUOTO ADULTI (*)					
Principianti		Intermedio		Avanzato	
Lun - Gio	10.30 - 11.20	Lun - Gio	10.30 - 11.20	Lun - Gio	11.20 - 12.10
	12.10 - 13.00		11.20 - 12.10		12.10 - 13.00
	18.40 - 19.30		19.40 - 20.30		13.00 - 13.50
					19.40 - 20.30
Mar - Ven	10.30 - 11.20	Mar - Ven	10.30 - 11.20	Mar - Ven	11.20 - 12.10
	12.10 - 13.00		11.20 - 12.10		12.10 - 13.00
	18.40 - 19.30		19.40 - 20.30		13.00 - 13.50
					19.40 - 20.30
Mer - Sab	10.30 - 11.20	Mer - Sab	10.30 - 11.20	Mer - Sab	11.20 - 12.10
	12.10 - 13.00				13.00 - 13.50
Mer - Sab	Mer: 18.40-19.30	Mer - Sab	Mer: 19.40-20.30	Mer - Sab	Mer: 19.40-20.30
	Sab: 13.00-13.50		Sab: 12.10-13.00		Sab: 12.10-13.00

NUOTO BAMBINI (4 - 7 anni)

Mar - Gio 16.50 - 17,40

NUOTO RAGAZZI (> 8 anni)

Lun - Mer 17.40 - 18.30

Mar - Gio 17.40 - 18.30

ACQUA GYM

Lun - Gio 14.00 - 14.50
19.40 - 20.30

Mar - Ven 14.00 - 14.50
19.40 - 20.30

() Per la scelta del livello di corso è opportuna una prova in acqua con l'istruttore.
Le prove per l'assegnazione ai vari livelli di corso si terranno il 4 e il 5 ottobre dalle 10.00 alle 13.00*



Impianto di Tor di Quinto

ORARIO CORSI 2011/2012



TENNIS					
Principianti		Intermedio		Avanzato	
Lun - Gio	11.50 - 12.40	Mar - Ven	11.50 - 12.40	Mer - Sab	12.40 - 13.30
	12.40 - 13.30		12.40 - 13.30		
	13.30 - 14.20		13.30 - 14.20		
	17.50 - 18.40		17.50 - 18.40		
	18.40 - 19.30		18.40 - 19.30		
	19.30 - 20.20		19.30 - 20.20		
Mer	17.50 - 19.30	Mer - Sab	11.50 - 12.40		

RUGBY	
Lunedì	17.00 - 19.00

TIRO CON L'ARCO	
Mar - Gio	15.00 - 16.00
	16.00 - 17.00
Sab	10,30 - 12.30

I soci che intendono frequentare i corsi di tennis dovranno sostenere una prova per la determinazione del livello di gioco.

Le prove si potranno effettuare presso i campi di Tor di Quinto dal 26 settembre al 30 settembre dalle ore 9.00 alle ore 13.00.

Occorrerà a tal fine ritirare direttamente in segreteria apposito tagliando per l'istruttore ed essere muniti di propria racchetta

CALCIO A 5 (*)			
Femminile		Maschile	
Lun - Gio	18.30 - 19.45	Lun - Gio	19.45 - 21.00
Mar - Ven	18.30 - 19.45	Mar - Ven	19.45 - 21.00

ATLETICA LEGGERA	
Corsi di Pre-Aletica	
Mar - Gio	14.00 - 15.30
Mer - Sab	Mer: 14.00-15.30
	Sab: 10.30-12.00

Durata del corso: 10 h

Il materiale è fornito dal CUS Roma

Mar - Gio ⇒ adulti

Sab ⇒ ragazzi (> 8 anni)

Ai campi di calcio si accede esclusivamente con scarpe da ginnastica senza tacchetti.



Impianto di Tor di Quinto **ORARIO CORSI 2011/2012**



Tutti i corsi si intendono avviati con un minimo di 5 persone

TIRO CON L'ARCO	
Mar - Gio	15.00 - 16.00 16.00 - 17.00
Sab (ragazzi)	10,30 - 12.30

Durata del corso: 10 h

Il materiale è fornito dal CUS Roma

Mar - Gio ⇒ adulti

Sab ⇒ ragazzi (> 8 anni)

CALCIO A 5 (*)			
Femminile		Maschile	
Lun - Gio	18.30 - 19.45	Lun - Gio	19.45 - 21.00
Mar - Ven	18.30 - 19.45	Mar - Ven	19.45 - 21.00

Ai campi di calcio si accede esclusivamente con scarpe da ginnastica senza tacchetti.

ATLETICA LEGGERA	
Corsi di Pre-Atletica	
Mar - Gio	14.00 - 15.30
Mer - Sab	Mer: 14.00-15.30 Sab: 10.30-12.00