

ONDARTE

PROGRAMMA DEI CORSI IN ACQUA 2010 - 2011 dal 13 Settembre al 28 novembre 2010

PROVVIDA MADRE – Balerna 32°

Lu: 18.00 - 18.45 nuoto
18.45 - 19.30 nuoto
19.30 - 20.15 Acquastretching

Me: 18.00 - 18.45 nuoto
18.45 - 19.30 2-5 anni
19.30 - 20.00 6-12 mesi

Gio: 18.00 - 18.45 nuoto
18.45 - 19.00 nuoto
19.00 - 19.45 2-5 anni

Ve: 17.45 - 18.30 nuoto ragazzi
18.30 - 19.00 1-2 anni
19.00 - 19.45 2-5 anni
19.45 - 20.30 2-5 anni
20.30 - 21.00 0-6 mesi

Sa: 09.00 - 09.30 0-12 mesi
09.30 - 10.00 1-2 anni
10.00 - 10.45 2-5 anni
10.45 - 11.30 2-5 anni
11.30 - 12.15 nuoto
12.15 - 13.00 nuoto
13.00 - 13.30 0-6 mesi

TRESA BAY HOTEL – Pte Tresa 32°

Lu: 09.30 - 10.30 massaggio bebè
15.15 - 16.00 nuoto
16.00 - 16.45 nuoto
16.45 - 17.30 nuoto
19.45 - 20.30 Acquagym
20.30 - 21.15 Acquagym

Ma: 09.45 - 10.30 2-5 anni
10.30 - 11.00 0-12 mesi
13.00 - 13.45 Aquafit
13.45 - 14.15 0-6 mesi
19.45 - 20.30 Acquagym
20.30 - 21.15 Acquagym

Me: 09.30 - 10.15 2-5 anni
10.15 - 10.45 1-2 anni
10.45 - 11.15 0-12 mesi
13.00 - 13.45 nuoto
13.45 - 14.30 nuoto
14.30 - 15.15 nuoto
19.30 - 20.15 Aquafit
20.15 - 21.30 Aquafit

WATSU o A/gravidanza

Gio: 09.45 - 10.30 2-5 anni
10.30 - 11.00 1-2 anni
13.30 - 14.15 18-36 mesi
14.15 - 14.45 7-12 mesi
14.45 - 15.30 2-5 anni

Sa: 09.00 - 09.30 1-2 anni
09.30 - 10.15 2-5 anni
10.15 - 11.00 Nuoto
11.00 - 11.45 Nuoto
11.45 - 12.30 Nuoto

Do: 09.30 - 10.00 0-12 mesi
10.00 - 10.45 2-5 anni
10.45 - 11.30 2-5 anni
11.30 - 12.00 1-2 anni
12.00 - 12.45 2-5 anni
12.45 - 13.15 0-12 mesi

CROCE ROSSA SVIZZERA Tresa Bay Per iscriz. tel. 0916823131 sig.a Dattoli

AQUAGYM per terza età

VEN 09.15 - 10.15
10.15 - 11.15

CLINICA DI NOVAGGIO 32°

Lu: 17.00 - 17.45 nuoto
17.45 - 18.30 nuoto
18.30 - 19.15 nuoto

MADONNA DI RE – Bellinzona 34°

Gio: 16.00 - 16.30 0-12 mesi
16.30 - 17.15 2-5 anni
17.15 - 17.45 1-2 anni
17.45 - 18.15 0-12 mesi

Ve: 14.30 - 15.00 0-6 mesi
15.00 - 15.30 7-12 mesi
15.30 - 16.00 1-2 anni
16.00 - 16.45 2-5 anni

Sa: 10.00 - 10.30 0-12 mesi
10.30 - 11.15 2-5 anni
11.15 - 12.00 1-2 anni

Gruppo ARS MEDICA E ST.ANNA 32°

per iscrizione Tel. 0919851353 Elisa
* Sant'Anna 8 lez. Fr. 230.--

Ma: * 17.00 - 17.30 1-2 anni
* 17.30 - 18.00 7-12 mesi
18.00 - 18.30 18-36 mesi
18.30 - 19.45 WATSU

Me: * 17.00 - 17.30 6-12 mesi
* 17.30 - 18.00 0-6 mesi

Da nov. 2010
18.00 - 18.30 1-2 anni
18.30 - 19.15 2-5 anni

(Ars medica)

Gio: * 17.00 - 17.30 6-12 mesi
* 17.30 - 18.00 1-2 anni
18.00 - 18.45 2-5 anni
18.45 - 19.30 Nuoto ragazzi

Ve: 17.00 - 17.45 nuoto
17.45 - 18.30 nuoto
18.30 - 19.15 nuoto
19.15 - 20.00 **AQUAGYM**
o nuoto adulti

Sa: * 11.00 - 11.30 6-12 mesi
* 11.30 - 12.00 1-2 anni
* 12.00 - 12.30 2-5 anni
* 12.30 - 13.00 6-12 mesi
* 13.00 - 13.30 0-6 mesi
* 13.30 - 14.00 1-2 anni

PREZZI:

Istituto Provvida Madre Balerna
Madonna di Rè Bellinzona
Clinica riabilitazione Novaggio
Ars medica Gravesano

Mamma/Bebe - Bambino (MB)
Nuoto ragazzi - Nuoto adulti
Acquastretching - Acquagym - Aquafit
10 lez. Fr. 215.--

Tresa Bay Hotel - Ponte Tresa

Mamma/bebè - bambino
Nuoto ragazzi - Acquastretching
Acquagym - Aquafit
10 lezioni Fr. 250.--

CROCE ROSSA aquafit®

8 LEZ. Frs. 180.--
rimborsabile dalle casse malattia

Watsu di gruppo :

10 lezione Fr 250.--

Acqua Gravidanza Massaggio Bebè

5 lezioni Fr. 150.--

Su appuntamento:

MASSAGGI:

Shiatsu, Classico, Sportivo,
Ayurvedico, Riflessologia,

WATSU (shiatsu in acqua)

60 min Fr. 80.--

chiedete informazioni sui i vari
massaggi per il vostro benessere



Tagliando d'iscrizione:

Data:-----

Da ritornare a: **Ondarte Sagl, Al Ronchetto , 6996 Ponte Cremenaga**

Nome - Cognome del partecipante Data di Nascita.....

Nome del genitore..... Telefono + cellulare.....

Via..... Nap e Località

Vostra e-mail:..... Luogo, Giorno e Orario del corso scelto.....

.....(due o tre alternative grazie)

Osservazioni:.....

Informazioni Tel. 091/995.20.39 o fax 091/9952064 e-mail: ondarte@ticino.com – sito: www.ondarte.ch

L'assicurazione è di competenza dei partecipanti Gli orari possono subire delle modifiche.