



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE SARDO
CENTRO FEDERALE TERRAMAINI

ATTIVITÀ E ORARI
(45' X ora/attività)

NUOTO										
NUOTO LIBERO		ADULTI		ANZIANI		GESTANTI		AQUATRaining	ACQUATICITÀ (0-3) (vaschetta)	
(lun-mer-ven)	(mar-gio-sab)	(lun-mer-ven)	(mar-gio)	(lun-mer-ven)	(mar-gio)	(lun-mer-ven)	(mar-gio)	(mar-gio)	(mar-sab)	(sab)
orario continuato 7,00-15,15	orario continuato 8,30-15,15	7,00/7,45	8,30/9,15	8,30/9,15		10,00/10,45		7,00/8,30	10,00/10,45	10,00/10,45
		7,45/8,30	9,15/10,00	9,15/10,00		10,45/11,30		12,15/13,45		10,45/11,30
		12,15/13,00		10,00/10,45				13,45/15,15		
		13,00/13,45								
		13,45/14,30								
		14,30/15,15								

CRS - VICO REGINA MARGHERITA 1 - 09125 CAGLIARI - TEL. 070673080 - FAX 070673081

www.nuotosardegna.it - email info@nuotosardegna.it

CFTRM - VIA ROBERTO PISANO SNC - PIRRI CAGLIARI

e-mail: cfterramaini@federnuoto.it

C.F. 05284670584 - P.I. 01384031009 - IBAN IT 41 Y 01005 0480 000 000 0101333



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE SARDO
CENTRO FEDERALE TERRAMAINI

ATTIVITÀ E ORARI
(45' X ora/attività)

AQUAGYM Il mondo del fitness in acqua						
AQUAFITNESS			NUOTAGYM			SENIORFIT
(lun-mer-ven)	(mar-gio)	(sab)	(lun-mer-ven)	(mar-gio)	(sab)	(mar-gio)
8,30/9,15	8,30/9,15	10,45/11,30	9,15/10,00	9,15/10,00	10,45/11,30	9,15/10,00
9,15/10,00	9,15/10,00		13,00/13,45	13,00/13,45		10,00/10,45
10,00/10,45	13,00/13,45					
13,00/13,45	13,45/14,30					
13,45/14,30	14,30/15,15					
14,30/15,15						

CRS - VICO REGINA MARGHERITA 1 - 09125 CAGLIARI - TEL. 070673080 - FAX 070673081

www.nuotosardegna.it - email info@nuotosardegna.it

CFTRM - VIA ROBERTO PISANO SNC - PIRRI CAGLIARI

e-mail: cfterramaini@federnuoto.it

C.F. 05284670584 - P.I. 01384031009 - IBAN IT 41 Y 01005 0480 000 000 0101333