



Associazione Sportiva Dilettantistica  
Impianto Comunale  
Via del Gran Paradiso, 93 - 00139 - Roma  
Tel: 0687193752-3516113351  
[www.lapiscinacrawl2000.it](http://www.lapiscinacrawl2000.it)  
Segreteria: lun-ven 8.30/19.00 sab 9.00/14.00  
Luglio: lun-ven 8.30/13.00 16.00/19.00 sab

## NUOTO LIBERO

Per tutti gli ingressi è **OBBLIGATORIA** la **PRENOTAZIONE** da effettuarsi con accesso diretto sul sito della piscina.

<b>Lunedì e Giovedì</b> 07:00 / 07:50 07:50 / 08:40 08:40 / 09:30 12:30 / 13:20 13:20 / 14:10 19:00 / 19:50 19:50 / 20:40 20:40 / 21:30	<b>Martedì e Venerdì</b> 08:30 / 09:20 09:20 / 10:10 13:00 / 13:50 13:50 / 14:40 19:00 / 19:50 19:50 / 20:40 martedì 20:40 / 21:30 martedì	<b>Mercoledì</b> 19:00 / 19:50 19:50 / 20:40 <b>Sabato</b> 08:40 / 09:30 09:30 / 10:20 10:20 / 11:10 11:10 / 12:00
---	---	---

## FITNESS IN ACQUA

Per tutti gli ingressi è **OBBLIGATORIA** la **PRENOTAZIONE** da effettuarsi con accesso diretto sul sito della piscina.

Acqua Gym

<b>Lunedì e Giovedì</b> 07:50 / 08:35 12:30 / 13:20 19:50 / 20:40 <b>Martedì</b> 9:20 / 10:10 13:50 / 14:40 <b>Mercoledì</b> 19:00 / 19:50 <b>Venerdì</b> 9:20 / 10:10 <b>Sabato</b> 11:10 / 12:00
--

Hydro Bike

<b>Lunedì e/o giovedì</b> 20:40 / 21:30
--

### COSTI FITNESS IN ACQUA

Per tutte le attività di fitness in acqua è **OBBLIGATORIO** essere in possesso del **certificato per idoneità sportiva non agonistica in originale, in corso di validità**  
Le scarpe da utilizzare durante la lezione di Hydro bike **NON POSSONO ESSERE INDOSSATE** prima dell'ingresso in acqua.

## NUOTO PER FAMIGLIE

<b>sabato</b> 09:30 / 10:20 10:20 / 11:10
---