



UISP PINEROLO NUOTO A.S.D.  
**PINEROLO NUOTO**  
a.s.d.



PISCINA COMUNALE DI PINEROLO Viale Grande Torino, 7 tel. 0121377516 fax 0121395039 e-mail info@pinerolonuoto.it

## ORARI ALLENAMENTI

(rev. del 29/11/2019)

**Nb: Gli orari della preparazione atletica potrebbero subire delle variazioni  
(dovute alla disponibilità degli impianti)**

### ESO C

Lunedì	17.30-18.20	
Mercoledì	17.00-17.50	
Sabato	12.00-12.30	Sala A - Piscina di Pinerolo
Sabato	12.45-13.45	

### ESO B

Lunedì	18.20-19.10	
Mercoledì	17.50-19.10	
Giovedì	17.20-18.35	
Sabato	14.30-15.30	Sala B - Piscina di Pinerolo
Sabato	15.45-17.15	

### ESO A

Lunedì	17.00-18.00	Sala A - Piscina di Pinerolo
Martedì	16.30-18.20	
Mercoledì	17.30-18.30	Sala Corpo Libero - Palaghiaccio di Pinerolo
Giovedì	18.35-19.45	(1° gruppo)
Giovedì	19.45-20.50	(2° gruppo)
Venerdì	16.20-18.20	
Sabato	17.15-19.00	

## **RJA**

<b>Lunedì</b>	<b>14.10-16.40</b>	
<b>Martedì</b>	<b>14.10-16.30</b>	
<b>Martedì</b>	<b>14.00-15.00</b>	<b>Sala Pesi-Palaghiaccio di Pinerolo (1° gruppo)</b>
<b>Martedì</b>	<b>15.30-16.30</b>	<b>Sala A-Piscina di Pinerolo (2° gruppo)</b>
<b>Mercoledì</b>	<b>14.00-15.00</b>	<b>Sala A-Piscina di Pinerolo (1° gruppo)</b>
<b>Mercoledì</b>	<b>14.10-17.00</b>	
<b>Giovedì</b>	<b>14.10-16.40</b>	
<b>Venerdì</b>	<b>14.10-16.30</b>	
<b>Venerdì</b>	<b>14.00-15.00</b>	<b>Sala Pesi-Palaghiaccio di Pinerolo (1° gruppo)</b>
<b>Venerdì</b>	<b>15.30-16.30</b>	<b>Sala A/Sala B-Piscina di Pinerolo (2° gruppo)</b>
<b>Sabato</b>	<b>16.30-18.00</b>	<b>Piscina Sisport - Torino</b>

## **SINCRONIZZATO**

<b>Mercoledì</b>	<b>18.30-19.30</b>	<b>Sala corpo libero - Palaghiaccio di Pinerolo</b>
<b>Mercoledì</b>	<b>20.00-21.30</b>	
<b>Venerdì</b>	<b>20.00-21.30</b>	
<b>Venerdì</b>	<b>18.30-19.30</b>	<b>Sala B/Sala A-Piscina di Pinerolo (2° gruppo)</b>
<b>Sabato</b>	<b>13.45-15.45</b>	

## **MASTER**

<b>Martedì</b>	<b>20.30-22.00</b>	
<b>Giovedì</b>	<b>19.30-20.30</b>	<b>Sala Pesi-Palaghiaccio di Pinerolo</b>
<b>Giovedì</b>	<b>20.50-22.00</b>	

## **PALLANUOTO**

<b>Martedì</b>	<b>19.00-20.00</b>	<b>Sala Pesi-Palaghiaccio di Pinerolo</b>
<b>Martedì</b>	<b>20.50-21.50</b>	
<b>Giovedì</b>	<b>20.50-21.50</b>	
<b>Sabato</b>	<b>19.00-21.00</b>	

