

CENTRO NUOTO LECCE
in collaborazione con
VOLTAPAGINA SOC. COOP.
presenta

Anno V, numero 1

OTTOBRE-NOVEMBRE
2015

IL GIORNALINO DELLA PISCINA CENTRO NUOTO

Halloween in piscina!!!



RAGAZZI 2

ESORDIEN-
TI A 2

ESORDIEN-
TI B 2

PALLANUO-
TISTI 2

SINCRO-
NETTE 3

Jump acqua-
tico 4

Gli orari della 4
nostra acqua-
fitness



FESTIVITA' NATALIZIE

La piscina re-
sterà chiusa da
giovedì 24 di-
cembre ore
18.30 a dome-
nica 27 dicem-
bre e da giovedì
31 dicembre
ore 18.30 a do-
menica 3 gen-
naio.



La squadra degli agonisti Centro Nuoto cresce!



RAGAZZI

COLUCCI ANDREA
CONTE EUGENIO
LEZZI ALESSIO
PALADINI MARTINA
SCORRANO FRANCESCO
SCORRANO GIACOMO

PALLANUOTISTI

SAMUELE APREA
GIANLUIGI CASALINO
LUDOVICO FONTEFRAN-
CESCO
PIERANDREA LONGO
FEDERICO NUZZONE

ESORDIENTI A

CAPONE SOFIA
CONTE MATTIA
DE LUCA FRANCESCA
DELL'ANNA MADDALENA
EPICOCHI SAMUELE
MEROLA EDOARDO
MUCEDERO GIULIA
NUZZACI DAVIDE
SCARANO GIULIA
SCOTELLARO LORENZO

ESORDIENTI B

CALÒ MARIA
COLONNA MIRKO
DE ANGELIS GAIA
DE FILIPPI ANDREA
DE GIORGI LORENZO
DELL'ANNA ANDREA
DI CHIARA EMANUELE
FUNARO GIADA
INGROSSO GIOVANNI
SOLAZZO GIOVANNI
VERGARI ANDREA

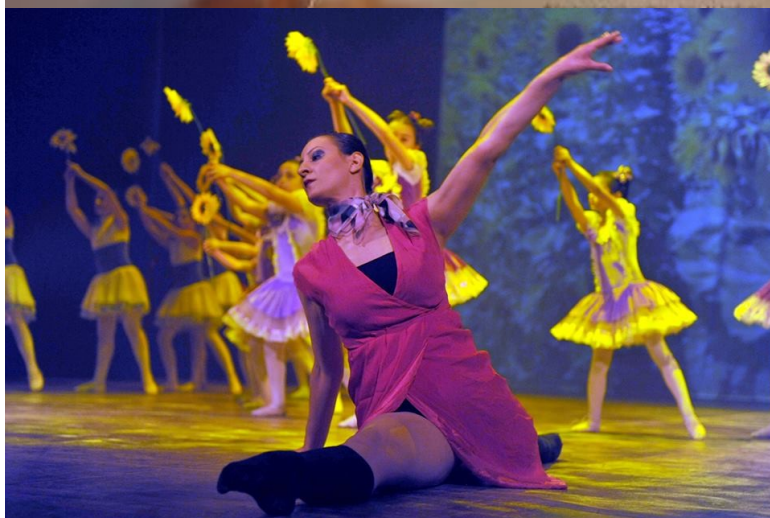


Novità syncro 2015

La ginnastica delle nostre sincronette si è arricchita di nuovi maestri:

Antonio Caforio è atleta della squadra nazionale di ginnastica aerobica dal 2004, campione italiano assoluto dal 2003 al 2010 e 2013, vice campione del mondo categoria individuale in Naihjihg Cina 2006. medaglia d'oro nelle World series 2008 a Las Vegas, 2010 a Conversano e Tokyo, medaglia d'argento agli Europei 2013 e 2015.

Ilenia Arnesano è ballerina, insegnante di danza e coreografa. Ha partecipato a vari stages con maestri di fama nazionale ed internazionale e a molti corsi di formazione tra cui quello presso l'Opus Ballet di Firenze. Ha fatto parte del corpo di ballo di diversi spettacoli, tra cui il musical "Notre Dame de Paris" dell'associazione teatrale musicale Sans-papiers.



SINCRONETTE

Virginia Aprea,
Chiara Arsieni,
Giorgia Arsieni, Sil-
via Bruno, Samirira

De Dominicis, Francesca De Filippi, Matilda De Salvatore, Camilla De Vitis, Arianna Elia, Martina Fazzi, Enrica Fellini, Vittoria Fiorentino, Marta Giannone, Benedetta Lezzi, Lorian Lodeserto, Beatrice Longo, Maria Lupoli, Margherita Rachele Malerba, Melissa Martina, Elena Palma Mondoni, Greta Palmieri, Marta Papa, Francesca Pariti, Regina Pariti, Marta Petroni, Aurora Prastaro, Giorgia Presicce Mollone, Veronica Racanielli, Emma Rizzo, Emma Sangiovanni, Benedetta Sergio, Luna Totaro Fila Ravera, Francesca Vergori.



CENTRO NUOTO LECCE

Scuola nuoto federale

Via di Ussano, 55

Tel.: 0832/244022

Cell.: 328/3203516

E-mail:

centronuotolecce@libero.it

Sito web:

www.centronuotolecce.it

La tua piscina è
differente!

GLI ORARI DELLA NOSTRA ACQUAFITNESS

Jump acquatico

Saltellare sul posto in acqua è sicuramente divertente e molto semplice, aiuta a bruciare grassi, migliorare la circolazione linfatica e ad eliminare le tossine ma rappresenta anche un'attività aerobica completa che migliora il lavoro cardiovascolare e l'agilità del corpo facendo bruciare circa 200 Kcal ogni 15 minuti di attività.

Il solo saltellare immersi in acqua è di per se un esercizio alla portata di tutti senza controindicazioni che aiuta a definire e tonificare i muscoli dell' addome, delle cosce e dei glutei.



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
9:00 9:50			CIRCUITO Tapis + jump (Piera)			CIRCUITO Tapis + jump (Paola)	
9:20 10:10		ACQUA SOFT (Pasquale)		ACQUA SOFT (Pasquale)			
9:50 10:40			ACQUA FLAP (Piera)			ACQUA FLAP (Paola)	
10:00 10:45							ACQUA FLAP/ JUMP su prenotazione
10:10 11:00	ACQUA GYM (Paola)				ACQUA GYM (Paola)		
14:00 14:50	ACQUA ZUMBA (Barbara)		ACQUA GYM (Marilena)	ACQUA GYM in acqua alta (Pasquale)	ACQUA GYM (Marilena)		
14:50 15:40		TAPPETINO (Adriano) su prenotazione	TAPPETINO (Marilena) su prenotazione		TAPPETINO (Adriano) su prenotazione	TAPPETINO (Marilena) su prenotazione	
15:40 16:30		TAPPETINO (Adriano) su prenotazione			TAPPETINO (Adriano) su prenotazione		
20:40 21:30		CIRCUITO (Marilena)			CIRCUITO (Marilena)		

