



**ȘCOALA ROMÂNĂ
DE ÎNOT**

PROGRAM CURSURI ÎNOT

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI
7:00	PERFORMANȚĂ	PERFORMANȚĂ	PERFORMANȚĂ	PERFORMANȚĂ	PERFORMANȚĂ
9:00	AVANSAȚI		AVANSAȚI		
	MEDIU		MEDIU		
16:00	MEDIU	MEDIU	MEDIU	MEDIU	
	clasă în formare!	INIȚIERE	clasă în formare!	INIȚIERE	
17:00	MEDIU	MEDIU	MEDIU	MEDIU	
	INIȚIERE	INIȚIERE	INIȚIERE	INIȚIERE	
18:00	MEDIU	AVANSAȚI	MEDIU	AVANSAȚI	
	INIȚIERE		INIȚIERE		
19:00	AVANSAȚI	INIȚIERE	AVANSAȚI	INIȚIERE	AVANSAȚI
20:00				GRUPĂ ADUȚI	
SÂMBATĂ	RECUPERĂRI ABSENȚE: ora 11:00 (nivel AVANSAȚ & MEDIU) (doar cu programare) ora 13:00 ((nivel MEDIU & INCEPATOR) (doar cu programare)				
Antrenor Personal	Cursurile cu antrenor personal pot fi programate la orice oră în intervalul 07:00 - 21:00 de comun acord cu antrenorul și în funcție de programările acestuia.				

INIȚIERE

MEDIU

AVANSAȚI

PERFORMANȚĂ

GRUPĂ ADUȚI