



SOGESE ACQUA COMMUNITY
muoviti con noi in un mondo d'acqua

scheda 1
livello perfezionamento

Riscaldamento

50m a piacere

50m ds

50m sl

Lavoro Centrale

100m sl

4 x 25m mx (uno per stile o ripetere lo stile preferito)

100m ds

4 x 25m mx (uno per stile o ripetere lo stile preferito)

100m rn

4 x 25m mx (uno per stile o ripetere lo stile preferito)

Defaticamento

150m a piacere

Tot: 900m

legenda

SL stile libero

DS dorso

RN rana

DLF delfino

MX misto



PISCINE
SO.GE.SE
— BOLOGNA —