

PISCINE DEL CENTRO

Attività da settembre 2020 a giugno 2021

Corsi di nuoto "PAPERI" dai 3 anni d'età (corso bisettimanale di 12 lezioni: € 54,50)

Lunedì e Giovedì o Martedì e Venerdì:	15.50-16.20 / 16.20-16.50 / 16.50-17.20 / 17.20-17.50
Mercoledì / Sabato (corso monosettimanale):	16.50-17.20 / 17.20-17.50
Sabato mattina (corso monosettimanale):	10.30-11.00 / 11.00-11.30 / 11.30-12.00

Corsi di nuoto "RAGAZZI" (un corso bisett. di 12 lezioni: € 54,50 fino a 14 anni, € 63,00 dai 14 anni in su)

Lunedì e Giovedì	16.30-17.15 / 17.15-18.00 / 18.00-18.45
Martedì e Venerdì:	17.15-18.00 / 18.00-18.45
Venerdì (corso monosettimanale)	16.30-17.15
Mercoledì e Sabato:	17.15-18.00
Sabato mattina (corso monosettimanale):	10.15-11.00 / 11.00-11.45

Corso "PROPAGANDA" avviamento al Nuoto Agonistico (abbonamento mensile: € 60,00)

Lunedì, Mercoledì e Giovedì: 17.00-17.45 / 17.45-18.30

Corsi di nuoto "ADULTI" (prezzo per un corso bisettimanale di 12 lezioni: € 63,00)

Lunedì e Giovedì: 10.45-11.30 / 18.45-19.30 / 19.30-20.15 / 20.15-21.00 / 21.00-21.45
Martedì e Venerdì: 10.00-10.45 / 18.45-19.30 / 19.30-20.15
Mercoledì e Sabato: 18.00-18.45
Corso AVANZATO: lunedì e giovedì 18.45-20.15

Corso di PALLANUOTO AMATORIALE solo per adulti (prezzo: € 45,00 mensili)

Lunedì e Giovedì: 21.00-22.30

Corsi di nuoto "TERZA ETÀ" Adulti dai 60 anni d'età (prezzo per un corso di 12 lezioni: € 40,00)

Lunedì e Giovedì: 10.00-10.45
Martedì e Venerdì: 10.45-11.30
Mercoledì: 10.00-10.45

PERIODI CORSI di NUOTO (è possibile iscriversi anche a corso già iniziato):

- 1° corso: dal 7 settembre al 3 ottobre - 2° corso: dal 5 ottobre al 14 novembre
- 3° corso: dal 16 novembre al 23 dicembre - 4° corso: dal 7 gennaio al 13 febbraio
- 5° corso: dal 15 febbraio al 27 marzo - 6° corso: dal 29 marzo 8 maggio
- 7° corso: dal 10 maggio al 5 giugno

Le reiscrizioni (per coloro i quali siano già iscritti alle lezioni) saranno aperte 15 giorni prima dell'inizio del corso; le nuove iscrizioni saranno aperte una settimana prima dell'inizio del nuovo corso.

Lezioni private con istruttore Corsi individuali per bambini, ragazzi ed adulti

Orari da concordare presso la segreteria

Corso di Aquaticità "BABY" (prezzo per abbonamento da 6 ingressi, € 45,00, validità 3 mesi)

Dai 6 mesi ai 3 anni, accompagnati in acqua da un genitore

Sabato: 9.30-10.00 e 10.00-10.30

"Attività in acqua per gestanti" (abbonamento mensile € 45,00)

Lunedì, Mercoledì e Venerdì: 11.30-12.15

AQUAFITNESS

ACQUA BASSA (vasca piccola)

<i>Orario</i>	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
9.15-10.00			Aqua Trekking		
10.00-10.45	HydroBike	Aqua Circuit		Aqua Circuit	Aqua Trekking

12.30-13.15			Aqua Circuit		HydroBike
13.15-14.00	Aqua Trekking	Aqua Trekking		Aqua Trekking	Aqua Fit

18.00-18.45	HydroBike	Aqua Fit	Aqua Trekking	Aqua Circuit	Aqua Trekking
18.45-19.30	HydroBike	Aqua Circuit Grandi Attrezzi	Aqua Trekking	HydroBike	Aqua Trekking
19.30-20.15	Aqua Fit	Aqua Trekking	Aqua Fit	HydroBike	Aqua Circuit Piccoli Attrezzi

ACQUA ALTA (vasca grande)

<i>Orario</i>	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
9.15-10.00	AquaGym	AquaGym		AquaGym	AquaGym Soft
10.00-10.45			AquaGym		

12.30-13.15	AquaGym	AquaGym		AquaGym	
13.15-14.00			AquaGym		

18.45-19.30	AquaGym	AquaGym		AquaGym	AquaGym
-------------	---------	---------	--	---------	---------

Periodi dei corsi di Aquafitness:

1° corso: dal 7 settembre al 2 ottobre 2020

2° corso: dal 5 al 30 ottobre 2020

3° corso: dal 4 al 27 novembre 2020

4° corso: dal 30 novembre al 23 dicembre 2020

5° corso: dal 7 al 29 gennaio 2021

6° corso: dal 1° al 26 febbraio 2021

7° corso: dal 1° marzo al 2 aprile 2021

8° corso: dal 5 al 30 aprile 2021

9° corso: dal 3 maggio al 4 giugno 2021

Per procedere all'iscrizione è necessario scegliere un giorno ed un orario che resterà fisso per tutta la durata del corso.

HydroBike

Lunedì: 10.00-10.45 / 18.00-18.45 / 18.45-19.30

Giovedì: 18.45-19.30 / 19.30-20.15

Venerdì: 12.30-13.15

Aqua Circuit

Martedì: 10.00-10.45 / 18.45-19.30

Mercoledì: 12.30-13.15

Giovedì: 10.00-10.45 / 18.00-18.45

Venerdì: 19.30-20.15

Aqua Trekking (novità 2020)

Lunedì: 13.15-14.00

Martedì: 13.15-14.00 / 19.30-20.15

Mercoledì: 9.15-10.00 / 18.00-18.45 / 18.45-19.30

Giovedì: 13.15-14.00

Venerdì: 10.00-10.45 / 18.00-18.45 / 18.45-19.30

Aqua Gym

Lunedì: 9.15-10.45 / 12.30-13.15 / 18.45-19.30

Martedì: 9.15-10.00 / 12.30-13.15 / 18.45-19.30

Mercoledì: 10.00-10.45 / 13.15-14.00

Giovedì: 9.15-10.00 / 12.30-13.15 / 18.45-19.30

Venerdì: 9.15-10.00 (soft) / 18.45-19.30

Aqua Fit

Lunedì: 19.30-20.15

Martedì: 18.00-18.45

Mercoledì: 19.30-20.15

Venerdì: 13.15-14.00

Il costo del corso varierà a seconda del numero di lezioni che si svolgeranno nel mese.
Prezzo per un corso di 5 lezioni: € 35,00. Iscrizione a 3 (o più) corsi Aquafitness (nello stesso periodo o consecutivi): sconto del 10% sulla tariffa del 3° corso (e successivi).

Spese di iscrizione ed assicurazione annuale € 25,00

Cauzione per tessera ingresso € 5,00

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Corso A.F.A. (novità 2020) (mensile € 66,00)

Martedì e Giovedì: 9.15-10.00 vasca piccola

Martedì e Giovedì: 10.00-10.45 vasca grande

NUOTO LIBERO

Biglietto

Ingresso singolo Adulti: € 6,50 (da lunedì a sabato)

Ingresso singolo Ragazzi, dai 4 ai 14 anni: € 4,50

Ingresso DOMENICA Adulti € 5,00 – Ragazzi dai 4 ai 14 anni € 3,50

Sotto i 4 anni ingresso gratuito

Pacchetti ingressi (Richiedono tesseramento + assicurazione)

Tessera da 10 ingressi: € 58,00, val. 3 mesi,

Tessera da 20 ingressi: € 110,00, val. 5 mesi

Orari per adulti (dai 16 anni d'età):

Giorno	Orari mattino e pausa pranzo	Orari serali
Lunedì	7.15-14.30	20.30-21.15
Martedì	9.15-14.30	20.30-21.30
Mercoledì	7.15-14.30	18.45-20.00 (con prenotazione)
Giovedì	9.15-14.30	20.30-21.15
Venerdì	7.15-14.30	20.30-21.30
Sabato	9.30-12.30	17.00-19.00
Domenica	9.30-12.30	

Orari per tutti:

Giorno	Orari mattino	Orari serali
Sabato	9.30-12.30 (solo vasca grande)	17.00-19.00 (vasca piccola dalle 18.00)
Domenica	9.30-12.30	

Abbonamento "Nuoto Club" (€ 58,00 mensili)

Da Lunedì a Venerdì: 11.30-14.30 (solo adulti)

ATI MESTRE CENTRO

tra A.S.D. NUOTO VENEZIA, POLISPORTIVA TERRAGLIO SSD a r.l. e FISIOSPORT TERRAGLIO Impresa Sociale a r.l.

Piscine e Palestre del Centro - Via Circonvallazione 53, Mestre (VE)

Tel. 041.971528 - @ info@nuotovenezia.it – www.nuotovenezia.it