

PISCINE E PALESTRE DEL CENTRO

VIA CIRCONVALLAZIONE 53, MESTRE (VENEZIA) - TEL. 041.971528 - FAX 041.985128

WWW.NUOTOVENEZIA.IT

ATTIVITÀ NELLE PISCINE

settembre 2019 - giugno 2020

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

Lunedì e Giovedì o Martedì e Venerdì: 16.40-17.10 / 17.10-17.40 / 17.40-18.10
Mercoledì / Sabato (corso monosettimanale): 17.00-17.30 / 17.30-18.00
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: 16.45-17.30 / 17.30-18.15 / 18.15-19.00
Martedì e Venerdì: 17.30-18.15 / 18.15-19.00
Venerdì (corso monosettimanale): 16.45-17.30
Mercoledì e Sabato: 17.15-18.00
Sabato mattina (corso monosettimanale): 10.30-11.15 / 11.15-12.00

Corso "PROPAGANDA" avviamento al Nuoto Agonistico (abbonamento mensile: € 55,00)

Lunedì, Giovedì: 17.30-18.15 / 18.15-19.00 e Mercoledì: 18.00-18.45

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

Lunedì e Giovedì:
10.45-11.30 / 19.00-20.30 (corso Avanzato) / 19.00-19.45 / 19.45-20.30 / 20.30-21.15 / 21.15-22.00
Martedì e Venerdì:
10.00-10.45 / 19.00-19.45 / 19.45-20.30
Mercoledì e Sabato: 18.00-18.45

Corso di PALLANUOTO AMATORIALE solo per adulti (prezzo: € 42,00 mensili)

Lunedì e Giovedì: 21.15-22.45

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

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, € 40,00, 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 € 40,00)

Lunedì, Mercoledì e Venerdì: 11.30-12.15

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

1° corso: dal 9 al 28 settembre - 2° corso: dal 30 settembre al 9 novembre

3° corso: dal 11 novembre al 23 dicembre - 4° corso: dal 7 gennaio al 15 febbraio

5° corso: dal 17 febbraio al 28 marzo - 6° corso: dal 30 marzo 9 maggio

7° corso: dal 11 maggio al 13 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.

AQUAFITNESS

ACQUA BASSA (vasca piccola)

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.15-10.00					HydroBike
10.00-10.45	HydroBike	Aqua Circuit		Aqua Step	

12.30-13.15			Aqua Step		HydroBike
13.15-14.00	HydroBike				Aqua Fit

18.15-19.00	HydroBike	Aqua Circuit	Aqua Fit	18.10-18.55 Aqua Circuit	HydroBike
19.00-19.45	HydroBike	Aqua Fit	Aqua Fit	HydroBike	HydroBike
19.45-20.30	Aqua Fit	Aqua Fit		HydroBike	Aqua Circuit

ACQUA ALTA (vasca grande)

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.15-10.00	AquaGYM	AquaGYM		AquaGYM	
10.00-10.45					AquaGYM

12.30-13.15	AquaGYM				
13.15-14.00			AquaGYM		

19.00-19.45	AquaGYM	AquaGYM		AquaGYM	AquaGYM
-------------	---------	---------	--	---------	---------

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

HydroBike (Vasca Piccola)

Lunedì: 10.00-10.45 / 13.15-14.00 / 18.15-19.00 / 19.00-19.45
Giovedì: 19.00-19.45 / 19.45-20.30
Venerdì: 9.15-10.00 / 12.30-13.15 / 18.15-19.00 / 19.00-19.45

Aqua Fit (Vasca Piccola)

Lunedì: 19.45-20.30
Martedì: 19.00-19.45 / 19.45-20.30
Mercoledì: 18.15-19.00 / 19.00-19.45
Venerdì: 13.15-14.00

Periodi dei corsi di Aquafitness:

1° corso: dal 9 al 30 settembre
2° corso: dal 1° al 31 ottobre
3° corso: dal 4 al 29 novembre
4° corso: dal 2 al 23 dicembre
5° corso: dal 7 al 31 gennaio
6° corso: dal 3 al 28 febbraio
7° corso: dal 2 al 31 marzo
8° corso: dal 1° al 30 aprile
9° corso: dal 2 al 29 maggio

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 15% sulla tariffa del 3° corso (e successivi).

Spese di iscrizione ed assicurazione annuale € 25,00
Cauzione per tessera ingresso € 5,00

Aqua Circuit (Vasca Piccola)

Martedì: 10.00-10.45 / 18.15-19.00
Giovedì: 18.10-18.55
Venerdì: 19.45-20.30

Aqua Step (Vasca Piccola)

Mercoledì: 12.30-13.15
Giovedì: 10.00-10.45

Aqua Gym (Vasca Grande)

Lunedì: 9.15-10.00 / 12.30-13.15 / 19.00-19.45
Martedì: 9.15-10.00 / 19.00-19.45
Mercoledì: 13.15-14.00
Giovedì: 9.15-10.00 / 19.00-19.45
Venerdì: 10.00-10.45 / 19.00-19.45

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: € 55,00, val. 3 mesi,
Tessera da 20 ingressi: € 105,00, 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	9.15-16.30	20.30-21.30
Mercoledì	7.15-14.30	18.45-20.00
Giovedì	9.15-14.30	20.30-21.15
Venerdì	7.15-16.30	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" (€ 55,00 mensili; Nuoto Club + accesso alla sauna € 70,00 mensili)

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