



PISCINA DEL CENTRO

Attività Aquafitness da settembre 2025 a maggio 2026

ACQUA BASSA (vasca piccola)

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.15-10.00	Swim&Gym terza età		Aqua Gag		Swim&Gym Terza età
10.05-10.50	HydroBike	Aqua Boxe	Aqua Circuit Jump	Aqua Fit	Aqua Fit
10.55-11.40	Gestanti	Post-Parto			Aqua Trekking
11.45-12.30	Aqua Workout	Aqua Soft		Aqua Soft	

12.30-13.15		Jump&Boxe Circuit			
13.15-14.00	Aqua 4Fit	Aqua Jump&Run	Aqua Tubo&Step	Aqua Trekking	Aqua 4Fit

18.00-18.45	HydroBike	Aqua Power	Aqua 4 Fit	Aqua Fit	Aqua Run&Step
18.45-19.30	HydroBike	Aqua Boxe	Aqua 4 Fit	HydroBike	Aqua Run&Step
19.30-20.15	Aqua Circuit Jump	Aqua Trekking		Aqua Power	

ACQUA ALTA (vasca grande)

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.15-10.00	Aqua Gag	AquaGag		Swim&Gym Terza età	Aqua Gag

11.30-12.15					Gestanti
12.30-13.15	Aqua Fit			Aqua Fit	
18.45-19.30	Aqua Gag			Aqua Gag	

Periodi dei corsi di Aquafitness:

1° corso: dal 8 al 30 settembre 2025
2° corso: dal 1 al 31 ottobre 2025
3° corso: dal 3 al 28 novembre 2025
4° corso: dal 1 al 23 dicembre 2025
5° corso: dal 7 al 30 gennaio 2026
6° corso: dal 2 al 27 febbraio 2026
7° corso: dal 2 al 31 marzo 2026
8° corso: dal 1° al 30 aprile 2026
9° corso: dal 1° al 29 maggio 2026

Aqua Soft (abbonamento mensile di 8 lezioni € 35)

- Martedì e Giovedì (in vasca piccola) dalle 11.45 alle 12.30

Swim&Gym terza età (abbonamento mensile di 12 lezioni € 55,00)

- Lunedì e venerdì (vasca piccola), giovedì (vasca grande) dalle 9.15 alle 10.00

Attività per gestanti (abbonamento mensile di 12 lezioni € 65,00)

Lunedì (vasca piccola): 10.55-11.40 e Mercoledì (in palestra): 11.00-12.00; venerdì: 11.30-12.15 (in vasca grande)

- Sabato (in palestra) 9.00-9.55 (abbonamento mensile per 4 lezioni € 25)

Ginnastica Post Parto (abbonamento mensile di 8 lezioni € 45,00)

- Martedì (in piscina) 10.55-11.40; Venerdì (in palestra) 11.00-12.00

- Sabato (in palestra) 9.00-9.55 (abbonamento mensile per 4 lezioni 25€)

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

Il costo del corso varierà a seconda del numero di lezioni che si svolgeranno nel mese.
Prezzo per un corso di 4 lezioni: € 36,00. Iscrizione a 3 (o più) corsi Aquafitness (nello stesso periodo o consecutivi): sconto sulla tariffa del 3° corso (e successivi).

- I corsi evidenziati hanno un abbonamento a parte

Spese di iscrizione ed assicurazione annuale € 25,00

Cauzione per tessera ingresso € 5,00

È obbligatorio il certificato medico sportivo non agonistico per poter svolgere le attività nelle Piscine e nelle Palestre.



Nuoto Venezia S.S.D. a R.L. - Via Circonvallazione 53, Mestre (VE)
Tel. 041.971528 - @ info@nuotovenetia.it – www.nuotovenetia.it