



# PISCINE E PALESTRE DEL CENTRO

Via Circonvallazione 53, Mestre (Venezia) - Tel. 041.971528 - fax 041.985128

[www.nuotovenetia.it](http://www.nuotovenetia.it)

## Attività nelle Piscine da settembre 2017 a giugno 2018

**Corsi di nuoto "PAPERI"** dai 3 anni d'età (corso bisettimanale di 12 lezioni: € 53,50)

Lunedì e Giovedì o Martedì e Venerdì: 16.30-17.00 // 17.00-17.30 // 17.30-18.00  
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: € 53,50 fino a 14 anni, € 62,00 dai 14 anni in su)

Lunedì e Giovedì o Martedì e Venerdì: 16.30-17.15 / 17.15-18.00 / 18.00-18.45  
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: € 58,00)

Lunedì, Mercoledì e Venerdì: 18.00-18.45

**Corsi di nuoto "ADULTI"** (prezzo per un corso bisettimanale di 12 lezioni: € 62,00)

Lunedì e Giovedì: 10.45-11.30 // 18.45-20.15 (corso Avanzato) // 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: 9.15-10.00 (solo mercoledì) // 18.00-18.45

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

Lunedì e Giovedì: 21.00-22.45

**Corsi di nuoto "TERZA ETÀ"** Solo per adulti dai 60 anni d'età (prezzo per un corso di 12 lezioni: € 39,00)

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, € 36,00, validità 3 mesi)

*Da 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"** (€ 40,00 per 6 ingressi da consumare in 3 mesi)

Lunedì: 16.30-17.15, Mercoledì: 10.45-11.30, Venerdì: 16.30-17.15

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

1° corso: dal 4 settembre al 14 ottobre / 2° corso: dal 16 ottobre al 2 dicembre  
3° corso: dal 4 dicembre 2017 al 27 gennaio 2018 / 4° corso: dal 29 gennaio al 10 marzo  
5° corso: dal 12 marzo al 28 aprile / 6° corso dal 30 aprile al 9 giugno

Spese di iscrizione ed Assicurazione annuale € 20,00 - Cauzione per tessera ingresso € 5,00

## NUOTO LIBERO

### Biglietto

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

Ingresso singolo Ragazzi, dai 4 ai 14 anni: € 4,50 - Sotto i 4 anni ingresso gratuito

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	7.15-8.15	9.15-10.00	10.45-14.30	20.15-21.45
Martedì	9.15-10.45		11.30-14.30	20.15-21.45
Mercoledì	7.15-8.15	9.15-14.30		18.45-20.00
Giovedì	9.15-10.00		10.45-14.30	20.15-21.45
Venerdì	7.15-8.15	9.15-10.45	11.30-14.30	20.15-21.45
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)

\*\*\*\*\*

Spese di iscrizione ed Assicurazione annuale € 20,00 - Cauzione per tessera ingresso € 5,00

# A Q U A F I T N E S S

## Planner attività AQUAFITNESS IN ACQUA BASSA (vasca piccola)

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.15-10.00	HydroBike	AquaGym	Aqua Met	Aqua Zumba	HydroBike
10.00-10.45	HydroBike	AquaGym	Aqua Step	Aqua Zumba	HydroBike
12.30-13.15	HydroBike	Aqua Step	Aqua Zumba	AquaGym	HydroBike
13.15-14.00	HydroBike	Aqua Step	Aqua Zumba	AquaGym	HydroBike
		18.00-18.45		18.00-18.45	
18.15-19.00	HydroBike	Aqua Step	Aqua Fit	AquaCircuit	Aqua Met
19.00-19.45	HydroBike	HydroBike	Aqua Fit	HydroBike	Aqua Circuit
19.45-20.30	Aqua Step	HydroBike		HydroBike	Aqua Met

### Prezzi ed orari dei Corsi

#### HydroBike (corso di 6 lez. € 44,00)

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

Martedì: 19.00-19.45 // 19.45-20.30

Giovedì: 19.00-19.45 // 19.45-20.30

Venerdì: 9.15-10.00 // 10.00-10.45 // 12.30-14.15 // 13.15-14.00

#### Aqua Step (corso di 6 lez. € 44,00)

Lunedì: 19.45-20.30

Martedì: 12.30-13.15 // 13.15-14.00 // 18.00-18.45

#### Aqua Met (corso di 6 lez. € 44,00)

Mercoledì: 9.15-10.00 // 10.00-10.45

Venerdì: 18.00-18.45 // 19.45-20.30

#### Aqua Zumba (corso di 6 lez. € 44,00)

Mercoledì: 12.30-13.15 // 13.15-14.00

Giovedì: 9.15-10.00 // 10.00-10.45

#### Aqua Fit (corso di 6 lez. € 44,00)

Mercoledì: 18.15-19.00 // 19.00-19.45

#### Aqua Circuit (corso di 6 lez. € 44,00)

Giovedì: 18.15-19.00

Venerdì: 19.00-19.45

#### Aqua Gym (corso di 6 lez. € 40,00)

Martedì: 9.15-10.00 // 10.00-10.45

Giovedì: 12.30-13.15 // 13.15-14.00

Sono previste tariffe scontate per l'iscrizione simultanea a più corsi:

- Iscrizione a 2 corsi Aquafitness in acqua bassa: sconto del 10% sulla tariffa del 2° corso
- Iscrizione a 3 (o più) corsi Aquafitness in acqua bassa: sconto del 15% sulla tariffa del 3° corso (e successivi)

## Planner attività AQUAFITNESS IN ACQUA ALTA (vasca grande)

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.15-10.00	AquaGYM	AquaGYM		AquaGYM	AquaGYM
10.00-10.45	AquaGYM	AquaGYM		AquaGYM	AquaGYM
19.00-19.45	AquaGYM	AquaGYM		AquaGYM	AquaGYM
19.45-20.30	AquaGYM			AquaGYM	

#### Aqua Gym (corso di 6 lez. € 38,00)

Lunedì: 9.15-10.00 // 10.00-10.45 // 19.00-19.45 // 19.45-20.30

Martedì: 9.15-10.00 // 10.00-10.45 // 19.00-19.45

Giovedì: 9.15-10.00 // 10.00-10.45 // 19.00-19.45 // 19.45-20.30

Venerdì: 9.15-10.00 // 10.00-10.45 // 19.00-19.45

Sono previste tariffe scontate per l'iscrizione simultanea a più corsi:

- Iscrizione a 2 corsi Aquafitness in acqua alta: sconto del 10% sulla tariffa del 2° corso
- Iscrizione a 3 (o più) corsi Aquafitness in acqua alta: sconto del 15% sulla tariffa del 3° corso (e successivi)

\*\*\*

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

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

- 1° corso: dal 4 settembre al 14 ottobre / 2° corso: dal 16 ottobre al 2 dicembre  
 3° corso: dal 4 dicembre 2017 al 27 gennaio 2018 / 4° corso: dal 29 gennaio al 10 marzo  
 5° corso: dal 12 marzo al 28 aprile / 6° corso dal 30 aprile al 9 giugno

Spese di iscrizione ed Assicurazione annuale € 20,00

Cauzione per tessera ingresso € 5,00