

ATTIVITÀ IN ACQUA

SCUOLA NUOTO

Corso Baby (con genitore)

Martedì e Venerdì ore 15.50;

Sabato ore 8.40-9.20-10.00

Scuola Nuoto bambini

Lunedì, Martedì, Giovedì, Venerdì ore

15.20-16.05-16.50-17.35 (durata 45' vasca grande, 40' vasca didattica);

Martedì e Venerdì ore 18.20 (consigliato alle famiglie);

Mercoledì ore 16.00-16.40-17.20;

Sabato ore 9.15-10.00-10.45-11.30 (vasca grande); ore 10.40-11.20 (vasca didattica)

Sabato ore 16.30 (solo vasca grande)

Scuola Nuoto adulti

Lunedì e Giovedì ore 9.10-10.00-18.20-19.05-19.50-20.35;

Martedì e Venerdì ore 8.40-9.30-18.20-19.05-19.50

Sabato ore 16.30 (solo vasca grande)

Scuola Nuoto Pinnato (anche per adulti)

Mercoledì ore 16.00;

Sabato ore 9.15

FITNESS IN ACQUA

Aquafitness ●

*in vasca da 25m

Lunedì e Giovedì ore 9.00-9.45-13.00;

Martedì e Venerdì ore 13.00;

Sabato ore 12.15 (in vasca da 10m)

Aquagym ●

*in vasca da 10m

Lunedì e Giovedì ore 9.00-9.45-13.15;

Giovedì ore 14.00;

Martedì e Venerdì ore 9.00-9.45-20.35;

Mercoledì ore 18.05-18.50-19.35-20.20

Aquatrainig ●

*in vasca da 10m

Lunedì e Giovedì ore 18.20-19.05;

Martedì e Venerdì ore 8.10-19.05

Fit and Bike ●

Martedì e Venerdì ore 19.50 (in vasca da 10m);

Mercoledì ore 13.00 (in vasca da 10m)

Aquagym Soft ●

*in vasca da 10m

Martedì e Venerdì ore 10.30

● intenso

● medio

● leggero

NUOTO LIBERO

Lunedì e Giovedì dalle ore 7.00 alle ore 9.00 e dalle ore 10.30 alle ore 15.00;

Martedì e Venerdì dalle ore 7.00 alle ore 8.30 e dalle ore 10.30 alle ore 15.00;

Mercoledì dalle ore 11.00 alle ore 15.00 e dalle ore 18.00 alle ore 21.00*;

Sabato dalle ore 9.00 alle ore 14.00 e dalle ore 18.00 alle ore 19.30*.

*mercoledì sera e sabato (mattina e sera) solo su prenotazione



Possibilità di:

-lezioni private per adulti, bambini e diversamente abili

-personal trainer per il tuo allenamento in acqua e in palestra

ATTIVITÀ IN PALESTRA

STEP FUNZIONALE

L'unione dell'allenamento aerobico e anaerobico per una tonificazione mirata:

- Lunedì, Martedì e Giovedì ore 19.00

FIT PILATES

I benefici del pilates tradizionale uniti ad esercizi di stretching e tonificazione alternativi:

- Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì ore 19.50
- Lunedì, Martedì e Mercoledì ore 18.15

FUNCTIONAL TRAINING

Alternanza di circuiti aerobici e anaerobici funzionali alla tonificazione di tutti i distretti corporei:

- Lunedì, Martedì e Giovedì ore 20.45
- Venerdì ore 18.15 e 19.00

CIRCUIT TRAINING

Circuito completo di 30 minuti con pause di recupero ridotte per una densità allenante intensa e totalizzante:

- Martedì e/o Venerdì ore 16.55 e 17.40



VENITE A PROVARE I NOSTRI CORSI !

Tel.: 049 8710252

Mail: segreteria@nuotatoripadovani.org

Indirizzo: Via Tirana 23, Padova