

## SCUOLA NUOTO

### Corso Baby (con genitore)

Martedì e Venerdì ore 15.50;

Mercoledì ore 16.00;

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)

### 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;

Mercoledì ore 19.35;

Sabato ore 16.30

### Scuola Nuoto Pinnato (anche per adulti)

Mercoledì ore 16.00;

Sabato ore 9.15

## 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

## 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

## 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;

Martedì e Venerdì ore 9.00-9.45-20.35;

Mercoledì ore 18.05-18.50

### Aquatrainig ●

\*in vasca da 10m

Lunedì e Giovedì ore 18.20-19.05;

Martedì e Venerdì ore 19.05

### Water Workout ●

\*in vasca da 10m

Martedì e Venerdì ore 7.30-8.15

### Fit and Bike ●

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

Mercoledì ore 12.15-13.00 (in vasca da 10m)

### Aquagym Soft ●

\*in vasca da 10m

Martedì e Venerdì ore 10.30

## 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, Mercoledì e Giovedì ore 18.15

## STEP FUNZIONALE

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

- Lunedì, Martedì e Giovedì ore 19.00

## CIRCUIT TRAINING

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

- Martedì, Giovedì e Venerdì ore 16.55 e 17.40

## YOGA – chiedi in segreteria costi e orari

## PREZZI



### € 25 iscrizione annuale

#### AQUAGYM / FIT&BIKE / AQUAFITNESS

##### abbonamento

- € 68 mensile bisettimanale
- € 125 bimestrale bisettimanale
- € 60 mensile bisettimanale over 60
- € 39 mensile monosettimanale
- € 75 bimestrale monosettimanale
- € 70 bimestrale monosettimanale over 60

#### AQUAGYM / FIT&BIKE / AQUAFITNESS

##### tessere ad ingressi (no iscrizione annuale)

- € 9,50 1 ingresso
- € 55 6 ingressi (validità 3 mesi)
- € 100 12 ingressi (validità 6 mesi)

#### SCUOLA NUOTO ADULTI

- € 60 mensile bisettimanale
- € 108 bimestrale bisettimanale
- € 55 mensile bisettimanale over 60
- € 50 mensile bisettimanale studenti
- € 65 bimestrale monosettimanale
- € 60 bimestrale monosettimanale over 60

#### SCUOLA NUOTO BABY/BAMBINI/RAGAZZI

- € 50 mensile bisettimanale
- € 94 bimestrale bisettimanale
- € 60 bimestrale monosettimanale
- € 35 mensile monosettimanale baby

#### NUOTO LIBERO

- € 7,50 1 ingresso
- € 35 5 ingressi (validità 45 giorni)
- € 65 10 ingressi (validità 75 giorni)
- € 150 30 ingressi (validità 7 mesi)
- € 230 50 ingressi (validità 1 anno)

#### Nuoto libero studenti

- € 7 1 ingresso
- € 30 5 ingressi (validità 45 giorni)
- € 55 10 ingressi (validità 75 giorni)

#### AUSER € 120 a trimestre

Sconto famiglia solo sul bisettimanale: € 4

dai 3 componenti in su: € 7

### VIENI A PROVARE I NOSTRI CORSI !

Ci trovi in Via Tirana, 23 a Padova – 35138 e sul nostro sito [www.nuotatoripadovani.org](http://www.nuotatoripadovani.org)

Puoi contattarci al numero 049/8710252 o alla mail [segreteria@nuotatoripadovani.org](mailto:segreteria@nuotatoripadovani.org)

#### FIT PILATES, FUNCTIONAL TRAINING, STEP FUNZIONALE

|        | 1 volta/sett | 2 volte/sett | 3 volte/sett | 4 volte/sett |
|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 mese | € 33,00      | € 48,00      | € 68,00      | € 83,00      |
| 2 mesi | € 55,00      | € 90,00      | € 130,00     | € 155,00     |
| 3 mesi | € 85,00      | € 125,00     | € 190,00     | € 228,00     |
| 6 mesi | € 160,00     | € 240,00     | € 360,00     | € 415,00     |

#### CIRCUIT TRAINING

|        | 1 volta/sett | 2 volte/sett |
|--------|--------------|--------------|
| 1 mese | € 20,00      | € 35,00      |
| 2 mesi | € 40,00      | € 70,00      |
| 3 mesi | € 60,00      | € 105,00     |
| 6 mesi | € 110,00     | € 200,00     |

\* Possibilità di lezioni private in acqua e in palestra ! Contatta la segreteria per maggiori informazioni su costi e modalità.