

## SCUOLA NUOTO

### Corso Baby (con genitore in acqua)

Lunedì ore 15.55;  
Martedì e Venerdì ore 15.50;  
Mercoledì ore 16.00;  
Giovedì ore 15.20;  
Sabato ore 8.40-9.20-10.00

### Corso Gestanti

Lunedì e Giovedì ore 12.15

### 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 (per principianti);  
Lunedì, Mercoledì e Venerdì ore 13.45 (allenamento medio-intenso)

### 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

## FITNESS IN ACQUA

### Aquafitness

\*in vasca da 25m  
Lunedì e Giovedì ore 8.15-9.00-13.00;  
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 9.00-9.45-19.50-20.35;  
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 7.30-8.15-13.00

### Fit and Bike

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

### Aquagym Soft

\*in vasca da 10m  
Martedì e Venerdì ore 10.30  
! con tessera ad ingressi è obbligatoria la prenotazione ai corsi in vasca da 10m

## CIRCUIT TRAINING

- Martedì, Giovedì e Venerdì  
ore 16.55 e 17.40

## YOGA

- Giovedì ore 9.00

## TOTAL BODY

- Lunedì ore 15.00  
- Giovedì ore 7.15

## FUNCTIONAL TRAINING

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

## STEP FUNZIONALE

- Lunedì, Martedì e Giovedì ore 19.00

## FIT PILATES

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

## PREZZI



### € 30 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 con obbligo di prenotazione (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)

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



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

	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

#### YOGA

	1 volta/sett
1 mese	€ 45,00
2 mesi	€ 85,00