

# ATTIVITÀ

## FITNESS IN ACQUA

### Aquafitness (vasca da 25 mt) ●

Lunedì e Giovedì ore 8.15-9.00-13.00;

### Aquagym (vasca da 10 mt)\* ●

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 (vasca da 10 mt)\* ●

Lunedì e Giovedì ore 18.20-19.05;  
Martedì e Venerdì ore 19.05;  
Sabato ore 12.15

### Water Workout (vasca da 10 mt)\* ●

Martedì e Venerdì ore 7.30-8.15-13.00

### Fit and Bike (vasca da 10 mt)\* ●

Mercoledì ore 10.30-12.15-13.00;  
Lunedì e giovedì ore 10.30;  
Martedì e venerdì 19.50.

### Aquagym Soft (vasca da 10 mt)\* ●

Martedì e Venerdì ore 10.30

## NUOTO LIBERO

Lunedì e Giovedì dalle ore 7.00 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 10.00 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\*.

\*con tessera ad ingressi e ingressi singoli questi orari sono solo su prenotazione.

QR-code per  
prenotazioni  
in Pool Web



## SCUOLA NUOTO

### Corso Baby (con genitore in acqua)

Lunedì ore 15.15 e 15.55;  
Martedì e Venerdì ore 15.50;  
Mercoledì ore 16.00;  
Giovedì ore 15.20-16.00;  
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;  
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)

### Corso Gestanti e Principianti (vasca didattica) Lunedì

e Giovedì ore 12.15-19.50-20.35; Mercoledì ore  
19.35 e 20.20

### Scuola Nuoto adulti (perfezionamento e principianti - vasca grande)

Lunedì e Giovedì ore 9.00-9.50-18.20-19.05-19.50-  
20.35;  
Martedì e Venerdì ore 8.40-9.30-18.20-19.05-19.50;  
Lunedì, Mercoledì e Venerdì ore 13.45 (allenamento  
intenso)

### Scuola Nuoto Pinnato (anche per adulti)

Lunedì e Giovedì ore 12.15;  
Mercoledì ore 16.00;  
Sabato ore 9.15;  
Lunedì, Mercoledì e Venerdì ore 13.45

## YOGA

- Giovedì ore 9.00

## FIT PILATES

- Lunedì e Mercoledì ore 17.30  
- Lunedì, Martedì, Mercoledì e Giovedì ore 18.15  
- Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì ore 19.50

## CIRCUIT TRAINING

- Martedì, Giovedì e Venerdì  
ore 16.55 e 17.40

## FUNCTIONAL TRAINING

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

## STEP FUNZIONALE

- Lunedì, Martedì e Giovedì ore 19.00

## TOTAL BODY

- Lunedì ore 14.30  
- Giovedì ore 7.15



**€ 30 iscrizione annuale - abbonamenti**

**€ 5 iscrizione stagionale - ingressi**

## FITNESS IN ACQUA

### abbonamento

€ 75	mensile bisettimanale
€ 140	bimestrale bisettimanale
€ 65	mensile bisettimanale over 60
€ 40	mensile monosettimanale
€ 77	bimestrale monosettimanale
€ 35	mensile monosettimanale over 60

## FITNESS IN ACQUA/CORSI DI NUOTO CON ISTRUTTORE/LEZIONI DI PROVA tessere ad ingressi con obbligo di prenotazione

€ 10	1 ingresso
€ 58	6 ingressi (validità 45 giorni)
€ 110	12 ingressi (validità 3 mesi)
€ 300	50 ingressi (validità 4 mesi)

## SCUOLA NUOTO ADULTI

€ 65	mensile bisettimanale
€ 120	bimestrale bisettimanale
€ 60	mensile bisettimanale over 60
€ 60	mensile bisettimanale studenti
€ 70	bimestrale monosettimanale
€ 65	bimestrale monosettimanale over 60

## SCUOLA NUOTO BABY/BAMBINI/RAGAZZI

€ 50	mensile bisettimanale
€ 94	bimestrale bisettimanale
€ 60	bimestrale monosettimanale
€ 40	mensile monosettimanale baby
€ 60	mensile bisettimanale baby

## NUOTO LIBERO

€ 7,50	1 ingresso
€ 40	6 ingressi (validità 40 giorni)
€ 70	12 ingressi (validità 90 giorni)
€ 150	30 ingressi (validità 7 mesi)
€ 230	50 ingressi (validità 1 anno)

### Nuoto libero studenti

€ 7	1 ingresso
€ 35	6 ingressi (validità 50 giorni)
€ 65	12 ingressi (validità 90 giorni)

## AUSER (solo Acquagym martedì e venerdì ore 10.30)

€ 130 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	€ 35,00	€ 60,00	€ 82,00	€ 100,00
2 mesi	€ 65,00	€ 115,00	€ 155,00	€ 180,00

## CIRCUIT TRAINING

	1 volta/sett	2 volte/sett
1 mese	€ 25,00	€ 42,00

## YOGA

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

sconto del 10% su 3 mesi e del 20% su 6 mesi