

ACQUASALUS**8 sedute (45')****€ 80,00***(L'attività di rieducazione/riabilitazione è diretta da un Dottore in Scienze Motorie/Fisioterapista)*

- Lunedì e giovedì 10:30 (spalla, gomito)
09:00 - 09:45 - 11:15 (schiena)
12:00 (ginocchio, anca o caviglia)
- Mercoledì 18:00 e sabato 11:15 (spalla o gomito)
- Mercoledì 18:45 e sabato 12:00 (schiena)
- Mercoledì 19:30 e sabato 12:45 (ginocchio, anca o caviglia)

4 sedute (45')**€ 50,00**

Monosettimanale

Mercoledì 10:30 (ginocchio)
Mercoledì 11:15 - 12:30 - 13:15 - 20:15 (schiena)
Sabato 15:15 - 16:00 (schiena)

CORSO PER OTTENIMENTO QUALIFICA ASSISTENTE BAGNANTI (per maggiori informazioni rivolgiti in segreteria)**RIABILITAZIONE IN ACQUA (previo appuntamento)**

- QUOTA D'ISCRIZIONE PER LE ATTIVITA' DIDATTICHE (VALIDA DAL 01/09 AL 31/08)
€ 20,00

ORARI SEGRETERIA:***Lunedì e Giovedì****dalle 10.00 alle 14.00 e dalle 16.30 alle 20.30****Martedì e Venerdì****dalle 8.00 alle 14.00 e dalle 16.30 alle 20.30****Mercoledì dalle 16.00 alle 20.30******Sabato dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 16.00 alle 19.00******Domenica dalle 9.00 alle 12.00*****Telefono 0421-565285 Sito: www.arcanuoto.it****e-mail: portogruaro@arcanuoto.it****Via della Resistenza, 37 - 30026 Portogruaro (Ve)****PISCINA COMUNALE DI PORTOGRUARO****PROGRAMMI E ORARI****NUOTO OPEN / NUOTO PROGRAMMATO****(con biglietto e/o abbonamento)**

Lunedì e giovedì	10:00 - 14:00	19:00 - 20:00 e 20:00 - 21:00
Martedì e venerdì	08:00 - 10:00 12:00 - 14:00	19:00 - 20:00 e 20:00 - 21:00
Mercoledì	-	18:00 - 21:00 21:00 - 22:00* 22:00 - 23:00* *Abbonamento programmato
Sabato	10:00 - 13:00	16:00 - 19:00 19:00 - 20:00* 20:00 - 21:00* *Abbonamento programmato
Domenica	09:00 - 12:30	

TARIFFE:

Biglietto intero € 7,00 ridotto € 6,00

Abbonamento intero € 60,00 ridotto € 50,00
(10 ingressi scadenza 5 settimane)

* solo con abbonamento (10 ingressi 10 settimane)

RIDOTTO UNDER 14 OVER 65**BAMBINI SOTTO I 3 ANNI INGRESSO GRATUITO**

SCUOLA NUOTO PER TUTTI I LIVELLI

BABY (dai 3 mesi ai 30 mesi) 4 lezioni (30') € 45,00

UN GENITORE IN ACQUA

- Mercoledì 16:00 - 17:30 - 18:00 - 18:30
- Sabato 08:45 - 09:15 - 09:45
- Domenica 10:00

PAPERINI (dai 30 mesi ai 4 anni) 8 lezioni (30') € 60,00

- Lunedì e giovedì 16:00 - 16:30 - 17:00 - 17:30
- Martedì e venerdì 16:00 - 16:30 - 17:00 - 17:30
- Mercoledì e sabato 16:00 - 16:30
- Sabato 9:45 - 10:15 - 10:45
- Domenica 09:30

BAMBINI E RAGAZZI 8 lezioni (45') € 55,00

- Lunedì e giovedì 16:00 - 16:45 - 17:30 - 18:15
- Martedì e venerdì 16:00 - 16:45 - 17:30 - 18:15
- Mercoledì e sabato 16:00 - 16:45
- Mercoledì 16:45 - 17:30
- Sabato 16:00 - 16:45

ADULTI 8 lezioni (45') € 63,00

- Lunedì e giovedì 19:00 - 19:45 - 20:30 - 21:15
- Martedì e venerdì 07:00 - 08:15 - 09:00 - 09:45 - 13:15
(anche per turnisti) 19:00 - 19:45 - 20:30 - 21:15

ADULTI corso PLUS 8 lezioni (60') € 80,00

- Lunedì e giovedì 19:45

ACQUAFITNESS

ACQUAGYM 8 lezioni (45') € 65,00

- Lunedì e giovedì 08:15 (vasca grande) - 09:00 - 09:45
(anche per turnisti) 17:30 - 18:15 (vasca grande) - 19:00
- Martedì e venerdì 13:15 - 17:30 - 18:15 (vasca grande) - 19:00 - 19:45
20:30
- Domenica 11:00

ACQUAJUNIOR (GYM dai 10 ai 16 anni) 8 lezioni (45') € 65,00

- Lunedì e giovedì 16:45

ACQUASTEP 8 lezioni (45') € 65,00

- Sabato 11:30

ACQUAEROBICA 8 lezioni (45') € 65,00

- Sabato 12:15

ACQUADANCE 8 lezioni (45') € 65,00

- Domenica 11:45

ACQUACIRCUIT 8 lezioni (45') € 70,00

(La combinazione di tre fantastici attrezzi: water-trekking, recline-bike e water-step, per ottenere lezioni divertenti, tonificanti e alternative al ritmo di musica)

- Lunedì e giovedì 19:45 - 20:30

GESTANTI 8 lezioni (60') € 70,00

- Martedì e sabato 09:45

POST PARTO 8 lezioni (60') € 70,00

- Martedì e sabato 08:15 - 10:30

ACQUADOLCE 8 lezioni (45') € 65,00

(non è necessario saper nuotare)

- Martedì e sabato 08:15 - 09:00 - 09:45 - 11:15