

**ACQUASALUS****8 sedute (45')****€ 78,00**

(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')****€ 47,00**

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 10.00 e dalle 12.00 alle 14.00

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](http://www.arcanuoto.it)** 

**e-mail: [portogruaro@arcanuoto.it](mailto:portogruaro@arcanuoto.it)**

**Via della Resistenza, 37 - 30026 Portogruaro (Ve)**



## PISCINA COMUNALE DI PORTOGRUARO

### PROGRAMMI E ORARI

### NUOTO LIBERO/NUOTO PILOTATO

(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 Nuoto pilotato * 22:00 - 23:00 Nuoto pilotato *
Sabato	10:00 - 13:00	16:00 - 19:00 19:00 - 20:00 Nuoto pilotato * 20:00 - 21:00 Nuoto pilotato *
Domenica	9:00 - 12:30	

### TARIFFE:

Biglietto intero € 6,50 ridotto € 5,50

Abbonamento intero € 55,00 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

<b>BABY (dai 3 mesi ai 30 mesi)</b>	<b>4 lezioni (30')</b>	<b>€ 40,00</b>
<i>UN GENITORE IN ACQUA</i>		
▪ Mercoledì	16:45 - 17:15	
▪ Sabato	08:45 - 09:15 - 09:45	
▪ Domenica	10:00	
<b>PAPERINI (dai 30 mesi ai 4 anni)</b>	<b>8 lezioni (30')</b>	<b>€ 55,00</b>
▪ 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	10:15 - 10:45	
▪ Domenica	09:30	
<b>BAMBINI E RAGAZZI</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 50,00</b>
▪ 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	16:00 - 16:45	
▪ Sabato	16:00 - 16:45	
<b>ADULTI</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 58,00</b>
▪ 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	

## ACQUAFITNESS

<b>ACQUAGYM</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 60,00</b>
▪ Lunedì e giovedì (anche per turnisti)	08:15 - 09:00 - 09:45 17:30 - 18:15 - 19:00	
▪ Martedì e venerdì	13:15 - 19:00 - 19:45 - 20:30	
▪ Domenica	11:00	
<b>ACQUAJUNIOR (GYM dai 10 ai 16 anni)</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 60,00</b>
▪ Lunedì e giovedì	16:45	
<b>ACQUASTEP</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 60,00</b>
▪ Sabato	11:30	
<b>ACQUAEROBICA</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 60,00</b>
▪ Sabato	12:15	
<b>ACQUADANCE</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 60,00</b>
▪ Domenica	11:45	
<b>ACQUACIRCUIT</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 65,00</b>
<i>(La combinazione di tre fantastici attrezzi: water-trekking, recline-bike e water-step, per ottenere lezioni divertenti, tonificanti e alternative al ritmo di musica)</i>		
▪ Lunedì e giovedì	19.45 - 20.30	
▪ Lunedì e mercoledì	13:00	
<b>GESTANTI</b>	<b>8 lezioni (60')</b>	<b>€ 65,00</b>
▪ Martedì e sabato	09:15 - 10.15	
<b>POST PARTO</b>	<b>8 lezioni (60')</b>	<b>€ 65,00</b>
▪ Martedì e sabato	08:15 - 10:30	
<b>ACQUADOLCE</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 60,00</b>
<i>(non è necessario saper nuotare)</i>		
▪ Martedì e sabato	08:15 - 09:00 - 09:45 - 11:15	