

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 rivolgeti 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 

e-mail: 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

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

ACQUAFITNESS

ACQUAGYM	8 lezioni (45')	€ 60,00
▪ 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	
ACQUAJUNIOR (GYM dai 10 ai 16 anni)	8 lezioni (45')	€ 60,00
▪ Lunedì e giovedì	16:45	
ACQUASTEP	8 lezioni (45')	€ 60,00
▪ Sabato	11:30	
ACQUAEROBICA	8 lezioni (45')	€ 60,00
▪ Sabato	12:15	
ACQUADANCE	8 lezioni (45')	€ 60,00
▪ Domenica	11:45	
ACQUACIRCUIT	8 lezioni (45')	€ 65,00
<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	
GESTANTI	8 lezioni (60')	€ 65,00
▪ Martedì e sabato	09:15 - 10.15	
POST PARTO	8 lezioni (60')	€ 65,00
▪ Martedì e sabato	08:15 - 10:30	
ACQUADOLCE	8 lezioni (45')	€ 60,00
<i>(non è necessario saper nuotare)</i>		
▪ Martedì e sabato	08:15 - 09:00 - 09:45 - 11:15	