



## PISCINA COMUNALE DI MARTELLAGO

Via Olmo N.70/B

Maerne di Martellago

Tel. 041/5030977

Fax 041 237804

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

E-mail

[arcanuoto.martellago@gmail.com](mailto:arcanuoto.martellago@gmail.com)

STAGIONE SPORTIVA 2010 - 2011

### PROGRAMMI E ORARI ATTIVITA'

#### Iscrizione € 16,00

#### CORSI SCUOLA NUOTO

<b>CORSI PER LE SCUOLE AL MATTINO</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 30,00</b>
<b>BABY</b> (fino ai 2 anni con genitore in acqua)	<b>4 lezioni (30')</b>	<b>€ 32,00</b>
Sabato	10:00 – 10:30 – 11:00	
Domenica	10:30 – 11:00	
<b>PAPERINI</b> (dai 2 ai 4 anni)	<b>8 lezioni (30')</b>	<b>€ 47,00</b>
Lunedì e giovedì	16:15 – 16:45 – 17:15 – 17:45	
Martedì e venerdì	16:15 – 16:45 – 17:15 – 17:45	
Mercoledì e Sabato	16:15 – 16:45 – 17:15 – 17:45	
Domenica	09:30 – 10:00 ( cicli di 4 lezioni)	
<b>BAMBINI E RAGAZZI</b>	<b>8 lezioni</b>	<b>€ 40,00</b>
	<b>(10' ginnastica prenataloria + 40' nuoto)</b>	
Lunedì e giovedì	16:10 – 16:50 – 17:30 – 18:10	
Martedì e venerdì	16:30 – 17:10 – 17:50 – 18:30	
Mercoledì e sabato	16:10 – 16:50 – 17:30 – 18:10	
<b>ADULTI</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 47,00 (over 65 € 42,00)</b>
Lunedì e giovedì'	19:00 – 19:45 – 20:30 – 21:15	
Martedì e venerdì	08:15 – 09:00 – 09:45 – 10:30	
	12:30 – 13:15	
	19:20 – 20:05 – 20:50 – 21:35	
Mercoledì e sabato	19:00 – 19:45	
<b>MASTER L'EVOLUZIONE DELLA SCUOLA NUOTO</b> 3 volte alla settimana (45')		
Lunedì 19:00 Giovedì 19:00 Sabato 12:30 (1 ora)		<b>€ 49,00</b>
<b>AGONISMO DA 4 A 6 ALLENAMENTI LA SETTIMANA</b>		<b>€ 49,00</b>
Dal Lunedì al Sabato	dalle 14:00 alle 15:30	
Lun / Mar / Gio / Ven	dalle 16:20 alle 17:00	

## ACQUAFITNESS

<b>ACQUA DOLCE</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 49,00 (over 65 € 44,00)</b>
Lunedì e giovedì	14:00	
Martedì e venerdì	14:00	
Mercoledì e sabato	8:15 – 09:00	

### **ACQUANTALGICA** **8 lezioni (60')** *In collaborazione con il Poliambulatorio-OPC, seguito da fisioterapisti e kinesiologi specializzati nella riabilitazione in acqua (attività di gruppo)*

Martedì e venerdì	(pausa pranzo)	dalle 12:30 alle 13:30
Mercoledì sabato	(mercoledì) (sabato)	dalle 20:00 alle 21:00 dalle 13:00 alle 14:00

### **IDROKINESI TERAPIA** **8 lezioni (60')** *In collaborazione con il Poliambulatorio-OPC, lezione individuale pre e post operatoria seguito da fisioterapisti e kinesiologi specializzati nella riabilitazione in acqua*

<b>ACQUAGYM</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 49,00</b>
Lunedì e giovedì	08:15 – 09:00 - 09:45 – 10:30	

	12:30 – 13:15	
	18:00 - 18:45 - 19:30 - 20:15 - 21:00	
Martedì e venerdì	17:25 - 18:10	
Mercoledì	18:15 – 19:00 – 19:45 – 20:30 – 21:15	

<b>ACQUASTEP</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 49,00</b>
Lunedì e giovedì	19:00	

Martedì e venerdì	19:20 – 20:05 – 20:50	
Sabato	12:00 – 12:45	

<b>GESTANTI</b>	<b>8 lezioni (60')</b>	<b>€ 59,00 ( Biglietto € 8,50)</b>
Martedì e Venerdì	10:30	

Martedì e sabato	martedì ore 10:30 sabato ore 09:00	
------------------	------------------------------------	--

### **ORARIO NUOTO LIBERO** (con biglietto o abbonamento) **Biglietto intero € 5,00 - Ridotto € 4,50** (**Abbonamento 10 ingressi: intero € 40,00 ridotto € 35,00**) **- validità 5 settimane -**

Lunedì – Mercoledì – Giovedì – Sabato	dalle ore 10:00 alle ore 12:00
Martedì – Venerdì	dalle ore 12:00 alle ore 14:00
Sabato ( 1 ora )	17:00 – 18:00 – 19:00
Domenica	dalle ore 9:00 alle ore 12:30

### **ORARIO NUOTO PILOTATO** (Tessere personali per fascia oraria a numero chiuso) **Abbonamento 10 ingressi: intero € 40,00 ridotto € 35,00) - validità 5 settimane -**

Lunedì – Mercoledì – Giovedì – Sabato	dalle ore 12:00 alle ore 14:00
Martedì - Venerdì (45')	19:00 – 19:45 – 20:30 – 21:15
Mercoledì – Sabato (1 ora)	17:00 – 18:00 – 19:00
Mercoledì ( 1 ora )	20:00 - 21:00