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

(L'attività di rieducazione/riabilitazione è diretta da un Dottore in Scienze Motorie/Fisioterapista)

- Lunedì e giovedì 08:15 – 9:00 – 9:45 (schiena)
  10:30 (spalla o gomito)
  11:15 (ginocchio, anca o caviglia)

- Martedì e venerdì 10:30 – 11:15 (schiena)

- 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 20:15 (schiena)
  Sabato 15:15 - 16:00 (schiena)

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

ORARI SEGRETERIA:

Lunedì -martedì - giovedì - venerdì dalle 8.00 alle 14.00 e dalle 17.00 alle 20.00
Mercoledì dalle 16.00 alle 20.00
Sabato dalle 9.00 alle 14.00 e dalle 16.00 alle 19.00
Domenica dalle 9.00 alle 12.00

Telefono 0427-51115 Sito: www.arcanuoto.it
e-mail: spilimbergo@arcanuoto.it

PISCINA COMUNALE DI SPILIMBERGO

PROGRAMMI E ORARI

NUOTO LIBERO (con biglietto o abbonamento)

Lunedì e giovedì	10:00 – 14:00	19:00 – 20:15
Martedì e venerdì	08:00 – 10:00	12:00 – 14:00 19:00 – 20:45
Mercoledì		16:00 – 21:00
Sabato	10:00 – 14:00	16:00 – 19:00
Domenica	9:00 – 12:30	

TARIFFE:

Biglietto intero € 6,00 ridotto € 4,50

Abbonamento intero € 50,00 ridotto € 38,00
(10 ingressi scadenza 8 settimane)

Abbonamento intensivo € 70,00
(16 ingressi scadenza 8 settimane)

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

SCUOLA NUOTO PER TUTTI I LIVELLI

BABY (dai 3 mesi ai 2 anni) **4 lezioni (30')** **€ 40,00**

UN GENITORE IN ACQUA

- Sabato 09:30 - 10:30
- Domenica 09:30 - 10:30

PAPERINI (dai 2 ai 4 anni) **8 lezioni (30')** **€ 55,00**

- Lunedì e giovedì 16:45 - 17:15 – 17:45 – 18:15
- Martedì e venerdì 18:15
- Sabato 10:00 - 11:00
- Domenica 10:00 – 11:15

BAMBINI E RAGAZZI **8 lezioni (45')** **€ 50,00**

- Lunedì e giovedì 16:45 - 17:30 – 18:15
- Martedì e venerdì 17:30 - 18:15
- Mercoledì 16:45 – 17:30
- Sabato 11:30 - 16:00 – 16:45 – 17:30 - 18:15
- Domenica 10:30 – 11:15

CORSO MONOSETTIMANALE BAMBINI E RAGAZZI PIU' INGRESSO NUOTO LIBERO PER L'ACCOMPAGNATORE € 80,00 (8 lezioni e 8 ingressi)

GRUPPO SPECIALE **€ 65,00**

- Lunedì e giovedì dalle 16:45 alle 17:30 e mercoledì dalle 19:00 alle 20:00

PREAGONISMO **€ 65,00**

- Lunedì - martedì – giovedì – venerdì 14:45
- Lunedì – martedì - giovedì – venerdì 16:45 - 17:30
- Lunedì – martedì – giovedì – venerdì 18:15 - sabato 14:00

MASTER **€ 65,00**

- Martedì e venerdì dalle 19:45 alle 20:45 – mercoledì dalle 19:30 alle 20:45

ADULTI **8 lezioni (45')** **€ 58,00**

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

ACQUAFITNESS / RIEDUCAZIONE

ACQUAGYM **8 lezioni (45')** **€ 60,00**

- Lunedì e giovedì 08:15 – 09:00- 13:15
  (anche per turnisti) 17:15 - 18:00 – 18:45 – 19:30 - 20:15*
- Monosettimanale Mercoledì 19:00*-Sabato 14:00*-Domenica 11:15*

(*anche a biglietto su prenotazione € 9,00)

ACQUACIRCUIT **8 lezioni (45')** **€ 65,00**

(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 12:30
- Martedì e venerdì 20:00 – 20:45
- Monosettimanale Mercoledì 18:15* – Sabato 13:15*

(*anche a biglietto su prenotazione € 10,00)

ACQUAGAG **8 lezioni (45')** **€ 60,00**

(Ginnastica in acqua concentrata su tonificazione di addominali gambe e glutei)

- Martedì e venerdì 13:20
- Monosettimanale Mercoledì 19:45*

(*anche a biglietto su prenotazione € 9,00)

GESTANTI **8 lezioni (60')** **€ 65,00**

- Martedì ore 12:15 e sabato ore 09:00

ACQUADOLCE **8 lezioni (45')** **€ 60,00**

(Non è necessario saper nuotare)

- Lunedì e giovedì 10:30
- Martedì e venerdì 08:30 – 09:15 - 18:00
- Mercoledì e sabato 09:00