

L'ATTIVITÀ FISICA IN ACQUA: un toccasana per il nostro organismo.

- Previene e migliora l'ipertensione
- Aiuta la circolazione e il sistema cardio - vascolare
- Stimola la mente e le sue cellule
- Aiuta e non grava sulle articolazioni
- Migliora il tono muscolare
- Migliora le condizioni asmatiche e la capacità polmonare
- Riduce il rischio di infarto
- Diminuisce la ritenzione idrica
- Bruci oltre 500 calorie/ora



Piave Nuoto



Presso il nostro centro troverete inoltre:

Centro estetico ARKÈ •

Bar, pizzeria, ristorante ALLE PISCINE •

Per informazioni ed iscrizioni ai corsi rivolgersi in segreteria,
tutti i giorni feriali, orario: 9.00-12.00 • 15.00-18.00

T. 0421 331569



Piave Nuoto

Via Vittorio Veneto 22 • San Donà di Piave
www.piavenuoto.it • segreteria@piavenuoto.it • 

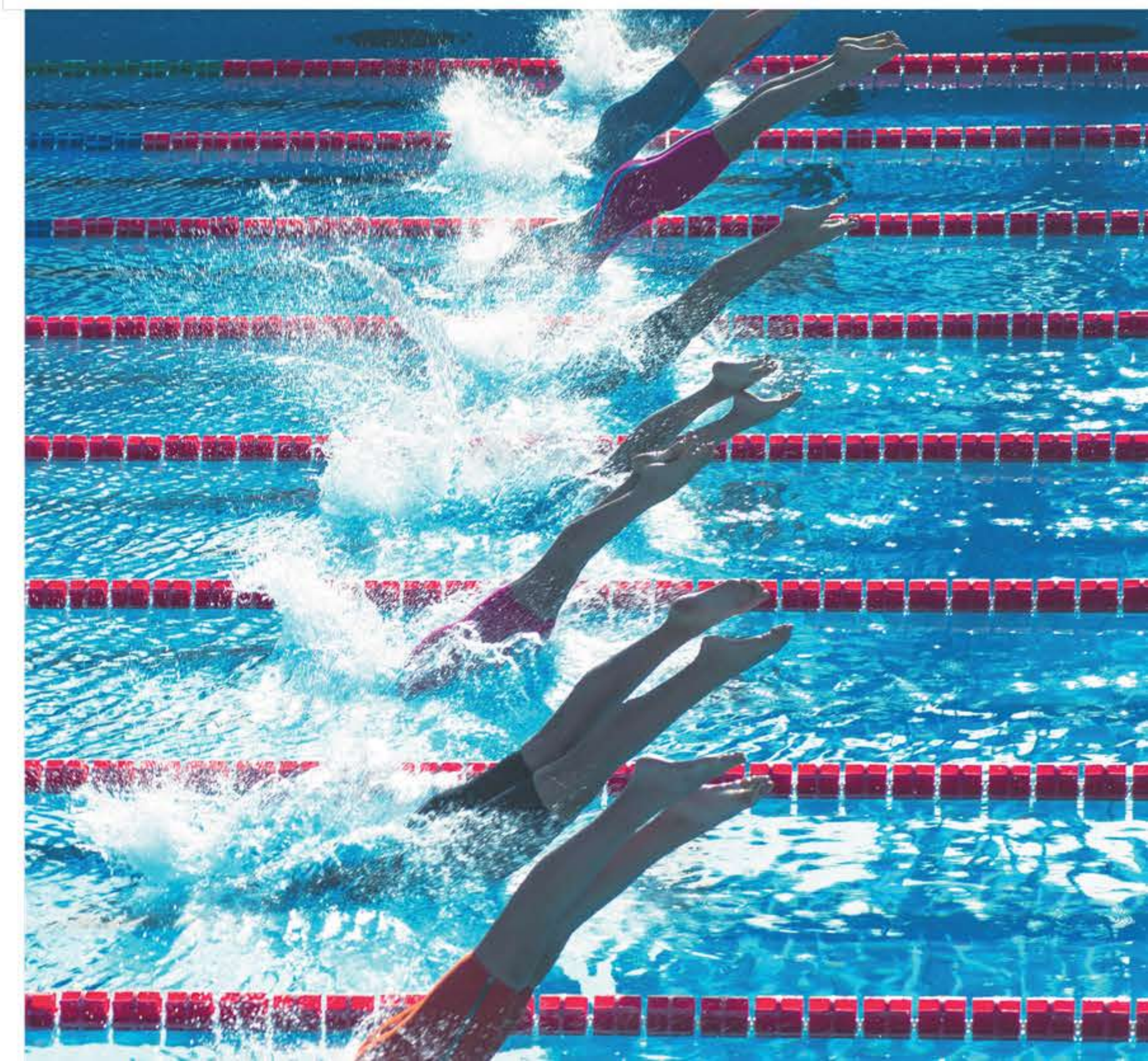


Piave Nuoto



STAGIONE SPORTIVA INVERNALE 2022-2023

PROGRAMMA SCUOLA NUOTO ED ATTIVITÀ IN ACQUA



SCUOLA NUOTO

Lezioni di 45' per apprendere le tecniche natatorie e per perfezionarsi

Bambini e ragazzi dai 4 ai 16 anni

Corso bisettimanale - Lunedì e Giovedì / Martedì e Venerdì : 16.00 - 16.45 - 17.30 - 18.15

Corso monosettimanale - Mercoledì: 16.00 - 16.45 - 17.30 - 18.15
Sabato: 15.15 - 16.00

Quote: iscrizione + assicurazione (una tantum) € 21,00
quota per 8 lezioni € 49,00

Adulti

Corso bisettimanale - Lunedì e Giovedì: 8.30 - 9.15 - 19.00 - 19.45 - 20.30 - 21.15

Martedì e Venerdì: 9.15 - 19.00 - 19.45 - 20.30

Quote: iscrizione + assicurazione (una tantum) € 21,00
quota per 8 lezioni € 59,00

SCUOLA NUOTO abbonamento OPEN

Validità 8 lezioni da utilizzare, a propria scelta, nei seguenti giorni/orari:

Lunedì e Giovedì: 8.30 - 9.15 - 20.30 - 21.15

Martedì e Venerdì: 9.15 - 20.30

Quote: iscrizione + assicurazione (una tantum) € 21,00
quota per 8 lezioni € 65,00

ACQUANTALGICA

Ginnastica in acqua per l'attività riabilitativa ed il recupero funzionale

Corsi bisettimanale - Lunedì e Giovedì: 10.00 - 10.45 - 11.30

Martedì e Venerdì: 10.00 - 10.45 - 11.30

Mercoledì e Sabato: 8.15 - 9.00 - 9.45

Quote: iscrizione + assicurazione (una tantum) € 21,00
quota per 8 lezioni € 85,00

ACQUAGYM

Ginnastica in acqua a corpo libero per tonificare e migliorare la forma fisica

Corso bisettimanale - Lunedì e Giovedì: 8.20 - 9.05 - 13.00 - 19.50 - 20.40

Martedì e Venerdì: 9.05 - 19.50

Quote: iscrizione + assicurazione (una tantum) € 21,00
quota per 8 lezioni € 66,00

ACQUAGYM abbonamento OPEN

Validità 8 lezioni da utilizzare, a propria scelta, nei seguenti giorni/orari:

Lunedì: 9.05 - 20.40

Giovedì: 9.05 - 20.40

Quote: iscrizione + assicurazione (una tantum) € 21,00
quota per 8 lezioni € 72,00

HYDROBIKE (max 12 persone)

Pedalarci in acqua per rassodare e combattere la cellulite

Corso bisettimanale - Martedì e Venerdì: 13.00

Quote: iscrizione + assicurazione (una tantum) € 21,00
quota per 8 lezioni € 68,00

CIRCUITO (hidrobike - jump - treadmill)

Pedalarci, saltare e correre con i vantaggi del massaggio dell'acqua

Corso bisettimanale - Martedì e Venerdì: 20.40

Corso monosettimanale - Mercoledì: 20.00

Quote: iscrizione + assicurazione (una tantum) € 21,00
quota per 8 lezioni € 68,00

POOL TRIATHLON

Nuoto, bici e corsa in acqua per allenare con intensità il proprio fisico

Corso bisettimanale - Martedì e Venerdì: 19.00

Quote: iscrizione + assicurazione (una tantum) € 21,00
quota per 8 lezioni € 68,00

NUOTO PER GESTANTI

Tutti i benefici psico-fisici dell'acqua che dalla mamma si trasmettono al nascituro

Martedì e Venerdì: 10.00

Quote: iscrizione + assicurazione (una tantum) € 21,00
quota per 8 lezioni € 65,00

ACQUATICITÀ NEONATALE

Dai 3 mesi di vita, per mantenere la naturale confidenza con l'acqua del neonato

Mercoledì o Sabato mattina

Quote: iscrizione + assicurazione (una tantum) € 21,00
quota per 8 lezioni € 69,00

NUOTO LIBERO

Nuotare è lo sport più completo praticabile a qualsiasi età

Da Lunedì a Sabato: dalle 10.00 alle 12.00

Mercoledì: dalle 19.00 alle 22.00

Martedì e Venerdì: dalle 20.30 alle 21.30 (con biglietto ridotto)

Sabato: dalle 16.00 alle 19.00

Domenica: dalle 8.30 alle 12.30

NUOTO LIBERO solo abbonati

Gli abbonati avranno accesso alle vasche anche nei seguenti orari

Martedì e Venerdì: dalle 7.00 alle 9.00

Mercoledì: dalle 8.00 alle 9.00

Pausa pranzo: dal lunedì al sabato dalle 12.00 alle 14.00

ATTIVITÀ VARIE (solo su prenotazione)

Sauna finlandese

Bagno a vapore

Lo svolgimento dei corsi è vincolato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

Per la sicurezza di tutti vi preghiamo di attenervi alle norme di accesso all'impianto.
La vostra collaborazione è importante!