

ACQUASALUS

(attività di ginnastica seguita da personale qualificato per il recupero funzionale post trauma o per patologie articolari e muscolo-scheletriche)

- Lunedì e giovedì 09:45 – 10:30 – 11:15 – 12:45 – 13:30
- Martedì e venerdì 08:15 – 09:00 – 09:45 – 10:30 – 11:15
13:30 – 14:15 – 20:30
- Mercoledì e venerdì 18:45 – 19:30
- Sabato 10:30 – 11:15

8 lezioni (due volte alla settimana) € 78,00

4 lezioni (una volta alla settimana) € 47,00

lezioni individuali (da concordare preventivamente l'appuntamento) **€ 25,00**

LE LEZIONI PERSE NON SONO RECUPERABILI

- PROMOZIONI PER CHI FREQUENTA PIU' ATTIVITA' E SCONTI FAMIGLIA.
- QUOTA D'ISCRIZIONE PER LE ATTIVITA' DIDATTICHE € 20,00 (VALIDA DAL 01/09/22-31/08/23).
- PER CHI STA GIA' FREQUENTANDO, LA CONFERMA CON IL RELATIVO PAGAMENTO PER IL CICLO DI LEZIONI SUCCESSIVO VA EFFETTUATA ENTRO LA 5^ LEZIONE.
- PER I TURNISTI C'E' LA POSSIBILITA' DI SCEGLIERE UN ORARIO MATTUTINO E UNO SERALE.
- C'E' LA POSSIBILITA' DI INGRESSO A BIGLIETTO CON PRENOTAZIONE A € 9,00 PER ACQUAGYM, € 10,00 PER CIRCUIT E GESTANTI
- LE LEZIONI PRIVATE COSTANO € 20,00 DA CONCORDARE PREVENTIVAMENTE.
- IL CERTIFICATO MEDICO PER L'ATTIVITA' NON AGONISTICA E' OBBLIGATORIO, AD ECCEZIONE DEI BAMBINI AL SOTTO DEI 6 ANNI E PER LE ATTIVITA' DI NUOTO LIBERO/PILOTATO E SALUS.
- POSSIBILITÀ DI RIABILITAZIONE IN ACQUA SIA A GRUPPI SIA INDIVIDUALE.



PISCINA COMUNALE DI PORDENONE

STAGIONE SPORTIVA 2022 – 2023

PROGRAMMI ORARI E ATTIVITA'

per info e iscrizioni

Tel. 0434/456136 pordenone@arcanuoto.it

Sito web: www.arcanuoto.it

ORARI

NUOTO LIBERO

(con biglietto o con abbonamento)

- LUNEDÌ' E GIOVEDÌ' 07:00-10:00 Nuoto Pilotato
- 10:00-14:00 / 19:45-21:00
- MARTEDÌ' E VENERDÌ' 10:00-14:00
- 18:30-21:00 Nuoto Pilotato
- MERCOLEDÌ' 10:00-14:00 / 16:30-21:00
- SABATO 09:00-14:00 / 16:00-19:00
- ~~19:00-22:00 Nuoto Pilotato~~
- DOMENICA ~~07:00-09:00 / 12:30-18:00 Nuoto Pilotato~~
- 09:00-12:30

TARIFFE

Biglietto intero € 6,50
Biglietto ridotto € 5,50 (under 14 e over 65)

Abbonamento intero € 55,00
Abbonamento ridotto € 50,00

***Gli abbonamenti sono di 10 ingressi, con scadenza di 5 settimane
Per i bambini sotto i 3 anni l'ingresso è gratuito***

CORSI DI SCUOLA NUOTO PER TUTTI I LIVELLI

BABY (dai 3 ai 30 mesi)	4 lezioni (30') 1 volta alla settimana	€ 40,00
(Acqua della piscina più calda per accogliere meglio i neonati con il genitore)		
• Lunedì - Giovedì	18:15	
• Mercoledì	09:30 - 10:00 - 10:30 - 11:00 - 16:00	
• Sabato	09:00 - 09:30 - 10:00 - 10:30 - 11:00 - 11:30 - 12:00	
• Domenica	09:00 - 09:30 - 10:00 - 10:30	
PAPERINI (dai 30 mesi ai 4 anni)	8 lezioni (30') 2 volte alla settimana	€ 55,00
• Lunedì e giovedì	15:00 - 16:15 - 16:45	
• Martedì e venerdì	15:00 - 16:00 - 18:15	
	4 lezioni (30') 1 volta alla settimana	€ 28,00
• Mercoledì	16:30 - 17:00 - 17:30	
• Sabato	09:00 - 10:00 - 10:30 - 11:00 - 11:30	
• Domenica	09:00 - 11:00 - 11:30 - 12:00	
BAMBINI E RAGAZZI	8 lezioni (45') 2 volte alla settimana	€ 50,00
• Lunedì e giovedì	16:45 - 17:30 - 18:15	
• Martedì e venerdì	16:45 - 17:30 - 18:15	
• Mercoledì e sabato	16:45 - 17:30	
	8 lezioni (45') 1 volta alla settimana	€ 50,00
• Mercoledì	16:45 - 17:30 - 18:15	
• Sabato	09:15 - 10:00 - 10:45 - 16:00 - 16:45 - 17:30	
• Domenica	09:00 - 11:00 - 12:00 - 16:00 - 17:00	
GRUPPO SPECIALE	3 volte alla settimana	€ 65,00
(Per i ragazzi che vogliono qualcosa in più dalla scuola nuoto)		
• Lunedì e giovedì	dalle 18:15 alle 19:00	
• Mercoledì	dalle 18:45 alle 19:45	
ADULTI	8 lezioni (45') 2 volte alla settimana	€ 58,00
• Lunedì e giovedì	13:00 - 19:00 - 19:45 - 20:30 - 21:15 - 22:00 - 23:00	
• Martedì e venerdì	06:00 - 06:45 - 08:15 - 09:00 - 09:45 - 12:45	
•	19:00 - 19:45 - 20:30 - 21:15 - 22:00 - 22:45	
• Mercoledì	08:15 - 19:00 - 20:15 - 21:00 - 22:00 - 22:45	
• Sabato	08:00 - 12:00 - 19:00 - 20:00 - 21:00	
• Domenica	07:00 - 08:00 - 12:00 - 16:00 - 17:00	
MASTER (pro)	3 volte alla settimana	€ 65,00
• Martedì e venerdì	dalle 19:45 alle 20:45	
• Mercoledì	dalle 19:45 alle 21:00	
MASTER (amatoriali)		
• Lunedì e giovedì	21:00	€ 65,00
• Mercoledì	06:00	
• Sabato	06:00	

ACQUAFITNESS

ACQUADOLCE	8 lezioni (45') 2 volte alla settimana	€ 60,00
• Lunedì e giovedì	08:15 - 09:45 - 14:00 - 15:15	
• Martedì e venerdì	08:15 - 09:45	
• Mercoledì e sabato	09:00 - 09:45 - 18:00	
ACQUAGYM	8 lezioni (45') 2 volte alla settimana	€ 60,00
• Lunedì e giovedì	7:15 - 09:00 - 09:45 - 12:45 - 13:30 16:45 - 17:30 - 19:00 - 19:45	
• Martedì e venerdì	09:00 - 15:15 - 17:30 - 20:00	
• Mercoledì	8 lezioni (45') 1 volta alla settimana	€ 60,00
• Sabato	18:15 - 19:00 - 19:45 11:00	
ACQUAJUNIOR	8 lezioni (45') 2 volte alla settimana	€ 60,00
• Lunedì e giovedì	06:00 - 07:00 - 08:00	
ACQUACIRCUIT	8 lezioni (45') 2 volte alla settimana	€ 65,00
• Lunedì e giovedì	12:45 - 13:30 - 14:15 18:15 - 19:00 - 19:45	
• Martedì e venerdì	13:00 - 14:15 - 18:15 - 19:00 - 19:45	
• Mercoledì	8 lezioni (45') 1 volta alla settimana	€ 65,00
• Sabato	12:45 - 14:30 - 19:00 - 19:45 - 20:30 12:00	
ACQUABIKE	8 lezioni (45') 2 volte alla settimana	€ 65,00
• Martedì e venerdì	23:00	
ACQUAWALKING	8 lezioni (45') 2 volte alla settimana	€ 65,00
• Lunedì e giovedì	22:00	
ACQUASTEPI	8 lezioni (45') 2 volte alla settimana	€ 65,00
• Martedì e venerdì	10:00 - 12:00	
• Mercoledì	06:00	
• Sabato	07:00	
ACQUAEROBICA	8 lezioni (45') 2 volte alla settimana	€ 65,00
• Martedì e venerdì	21:00 - 22:00	
ACQUADANCE	8 lezioni (45') 2 volte alla settimana	€ 65,00
• Lunedì e giovedì	11:00 - 23:00	
• Mercoledì	08:00 - 21:00	
• Sabato	06:00 - 19:00	
• Domenica	12:00 - 16:00 - 17:00	
GESTANTI	8 lezioni (60') 2 volte la settimana	€ 65,00
	4 lezioni (60') 1 volta la settimana	€ 32,50
• Martedì e venerdì	09:45	
• Mercoledì	13:30	
• Sabato	09:00	
POST-PARTO	8 lezioni (60') 2 volte la settimana	€ 65,00
• Martedì	13:00	
• Domenica	09:00	