

CORSI DI NUOTO E FITNESS

MERCOLEDI

12.45-13.30	Hydrobike
16.30-17.00	Baby
17.00-17.30	Baby
16.45-17.30	c. ragazzi vasca grande
17.30-18.15	c.ragazzi vasca grande
17.30-18.15	c. ragazzi principianti
18.15-19.00	c. ragazzi vasca grande
18.15-19.00	c. ragazzi principianti
18.30-19.15	Acqua-mix
19.00-19.30	Baby
19.30-20.15	C nuoto adulti
19.30-20.15	Hydrobike
20.20-21.05	Hydrobike

SABATO

10.00-10.45	c. nuoto in gravidanza
10.15-10.45	6/36 mesi
10.35-11.20	c.ragazzi vasca grande
10.45-11.30	c. ragazzi principianti
11.30-12.00	Baby
11.30-12.15	c. ragazzi vasca grande
11.30-12.15	c. ragazzi principianti
13.00-13.45	Hydrobike
14.45-15.30	c. ragazzi vasca grande
14.45-15.30	c. ragazzi principianti
15.30-16.15	c. ragazzi vasca grande
15.30-16.15	c. ragazzi principianti
16.30-17.00	Baby
17.00-17.30	Baby
17.30-18.00	Baby

I corsi principianti e baby verranno fatti nelle corsie laterali dalla parte piu bassa con l' istruttore in acqua e con un rapporto 1/5

E' OBBLIGATORIO CONSEGNARE IL CERTIFICATO MEDICO
LE LEZIONI POSSONO ESSERE RECUPERATE PRENOTANDO
IL RECUPERO PRESSO LA RECEPTION DELLA PISCINA

CORSI DI NUOTO E FITNESS

LUNEDI E GIOVEDI

10.00-10.45	Acqua-fitness
10.15-11.00	c. nuoto terza età
12.45-13.30	Acqua-fitness
13.30-14.15	Hydrostep
17.00-17.30	Baby(corsia 1)
17.00-17.30	6/36 mesi (corsia 6)
17.30-18.15	c. ragazzi vasca grande
17.30-18.15	c. ragazzi principianti
18.15-19.00	c. ragazzi vasca grande
18.15-19.00	c. ragazzi principianti
18.00-18.45	Acqua-mix
18.45-19.30	Acqua-mix
19.30-20.15	c. nuoto adulti
19.30-20.15	lun. Dren Up / Gio. Acqua fitness
20.15-21.00	c. nuoto adulti
20.20-21.05	Hydrobike

MARTEDI E VENERDI

10.30-11.15	Hydrobike
12.45-13.30	Hydrobike
16.30-17.00	Baby
17.00-17.30	Baby
16.45-17.30	c. ragazzi vasca grande
17.30-18.15	c. ragazzi vasca grande
17.30-18.15	c. ragazzi principianti
18.15-19.00	c. ragazzi vasca grande
18.15-19.00	c. ragazzi principianti
19.30-20.15	c. nuoto adulti
19.30-20.15	Hydrobike
20.15-21.00	c. nuoto adulti
20.20-21.05	Acqua-fitness



**A.P.PADANA
SSDRL**

Via dell' Arbogna 22/24
27036-Mortara (PV)

Tel. 0384/91746

Fax. 0384/292403

Cell. 348/6578357

**I NOSTRI CORSI, LE
NOSTRE ATTIVITA'
2018-2019**

**CORSI DI NUOTO
PER TUTTE LE ETA'
FITNESS
LEZIONI PRIVATE
NUOTO LIBERO
AGONISMO, PRE-AGONISMO
E MASTER**

LEZIONI PRIVATE

Tessera annuale € 20,00
Lezione singola € 20,00
(Pacchetto 20 lezioni € 340,00 validità 1 anno)
2 persone (a testa) € 16,00
3 persone (a testa) € 14,00

giorni ed orari da concordare direttamente con l'istruttore e la reception.

CORSO DI NUOTO IN GRAVIDANZA

(a partire dal 4° mese)

Tessera annuale € 20,00
Lezione singola € 11,00
6 lezioni € € 62,00

CORSO ARGENTO

Tessera annuale € 10,00
Abbonamento 8 lezioni € 45,00

CORSO DI NUOTO ADULTI

Tessera annuale € 20,00
Abbonamento 8 lezioni € 64,00
Abbonamento 24 lezioni € 170,00
Abbonamento monosettimanale (4 lezioni) € 40,00

PREZZI ACQUA-FITNESS

Tessera annuale € 20,00
Lezione singola € 11,00
Pacchetto 8 lez. € 64,00
Pacchetto 16 lez. € 120,00
Pacchetto 24 lez. € 170,00
Pacchetto da 4 lezioni monosettimanale € 40,00

ACQUA-MIX (50') lezione combinata:
Hydrobike+Acquagym

ACQUA-FITNESS (45') movimenti semplici e combinati in acqua con l' ausilio di attrezzi

HYDROBIKE (45') tonificazione e allenamento cardiovascolare con bici d'acqua.

PREZZI HYDROBIKE, ACQUAMIX, HYDROSTEP

Tessera annuale € 20,00
Lezione singola € 12,00
Pacchetto 8 lez. € 69,00
Pacchetto 16 lez. € 132,00
Pacchetto 24 lez. € 175,00.
Pacchetto da 4 lezioni monosettimanale € 44,00

NUOTO LIBERO

LUNEDI ■ Dalle 9.30 alle 16.00 □ Dalle 19.30 alle 22.00
MARTEDI Dalle 9.30 alle 14.30 □ Dalle 19.30 alle 22.00
MERCOLEDI Dalle 9.30 alle 16.00 □ Dalle 19.30 alle 22.00
GIOVEDI Dalle 9.30 alle 14.30 □ Dalle 19.30 alle 22.00

ABBONAMENTO 8 INGRESSI validità 30 giorni
Ordinario € 47,00 Ridotto € 34,00

ABBONAMENTO 12 INGRESSI validità 30 giorni
Ordinario € 70,00 Ridotto € 50,00

ABBONAMENTO 50 INGRESSI validità 1 anno dalla data del rilascio € 240,00

ABBONAMENTO ANNUALE validità 1 anno dalla data del rilascio € 390,00

PENSIONATI Ingresso singolo € 5,00- Abbonamento 8 ingressi (Validità 30 giorni) € 34,00

INIZIA CON L'ACQUA

Corso 6/36 mesi tessera annuale € 20,00
8 lezioni € 62,00

CORSO BABY

Dai 3 ai 5 anni, i corsi hanno durata mensile o trimestrale , durata lezione 30' in acqua. Frequenza bisettimanale LUN-GIO o MAR-VEN o MERC-SAB. Frequenza monosettimanale il MER o SAB.
Tessera di iscrizione annuale € 20,00
Frequenza bisettimanale 24 lez. € 170,00
Frequenza bisettimanale 8 lez. € 62,00
Frequenza monosettimanale 12 lez. € 112,00
Frequenza monosettimanale 4 lezioni € 40,00

CORSO RAGAZZI

Dai 6 ai 15 anni, i corsi hanno durata mensile o trimestrale , durata lezione 45' in acqua. Frequenza bisettimanale LUN-GIO o MAR-VEN o MERC-SAB. Frequenza monosettimanale il MER o SAB.
Tessera di iscrizione annuale € 20,00
Frequenza bisettimanale 24 lez. € 170,00
Frequenza bisettimanale 8 lez. € 62,00
Frequenza monosettimanale 12 lez. € 112,00
Frequenza monosettimanale 4 lezioni € 40,00

**SCONTO DEL 10% SUL
SECONDO FAMILIARE.**

**TUTI I PREZZI SONO IVA
ESCLUSA**