

CORSI DI NUOTO E FITNESS

MERCOLEDI

12.45-13.30	Acquapilates
16.30-17.00	Baby
17.00-17.30	Baby
17.30-18.15	c. ragazzi vasca grande e vasca piccola
18.15-19.00	c. ragazzi vasca piccola vasca grande
18.30-19.15	Hydrobike
19.00-19.30	Baby
19.30-20.15	c. nuoto adulti
19.15-20.00	Hydrobike

SABATO

10.00-10.45	c. nuoto in gravidanza
09.45-10.15	6/36 mesi
10.15-10.45	6/36 mesi
10.35-11.20	c.ragazzi vasca grande
10.45-11.30	c. ragazzi vasca picc.
11.30-12.00	Baby ½ vasca
11.30-12.15	c. ragazzi vasca grande e vasca piccola (½ vasca)
12.45-13.30	Hydrobike
14.45-15.30	c. ragazzi vasca grande e vasca piccola
15.30-16.15	c. ragazzi vasca grande e vasca piccola
16.30-17.00	Baby
17.00-17.30	Baby
17.30-18.00	Baby

E' OBBLIGATORIO CONSEGNARE
IL CERTIFICATO MEDICO

LE LEZIONI POSSONO ESSERE RECUPERATE
PRENOTANDO IL RECUPERO PRESSO LA
RECEPTION DELLA PISCINA SOLO CON
L' ABBONAMENTO NON SCADUTO

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
12.45-13.45	nuoto adulti avanzato
17.00-17.30	Baby ½ vaschetta
17.00-17.30	6/36 mesi ½ vaschetta
17.30-18.15	c. ragazzi vasca gra. e pic.
18.15-19.00	c. ragazzi vasca gra. e pic.
18.00-18.45	Hydrobike
18.45-19.30	Acqua-mix
19.00-19.30	Baby
19.30-20.15	c. nuoto adulti
19.30-20.15	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
17.00-17.30	Baby
17.30-18.15	c. ragazzi vasca gra. e pic.
18.15-19.00	c. ragazzi vasca gra. e pic.
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

Cell. 348/6578357

E-mail padananuoto@gmail.com

I NOSTRI CORSI, LE NOSTRE.

ATTIVITA'

2020/2021

**CORSI DI NUOTO
PER TUTTE LE ETA'
FITNESS**

**LEZIONI PRIVATE
NUOTO LIBERO
AGONISMO, PRE-AGONISMO
E MASTER**

Tutte le attività sono riservate ai soci

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 € 20,00 Abbonamento 8 lezioni € 45,00

CORSO DI NUOTO ADULTI

Tessera annuale € 20,00
Abbonamento 8 lezioni € 67,00
Abbonamento 24 lezioni € 180,00
Abbonamento monosettimanale (4 lezioni) € 42,00

PREZZI ACQUA-FITNESS.

Tessera annuale € 20,00
Lezione singola € 11,00. Pacchetto 8 lez. € 67,00
Pacchetto 16 lez. € 125,00
Pacchetto 24 lez. € 180,00
Pacchetto da 4 lezioni monosettimanale € 42,00

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

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. € 72,00
Pacchetto 16 lez. € 137,00
Pacchetto 24 lez. € 195,00.
Pacchetto da 4 lezioni monosettimanale € 46,00

NUOTO LIBERO

LUNEDI Dalle 9.30 alle 16.00 Dalle 19.30 alle 22.00
MARTEDI Dalle 9.00 alle 14.30 Dalle 19.30 alle 22.00
MERCOLEDI Dalle 9.30 alle 16.00 Dalle 19.30 alle 22.00
GIOVEDI Dalle 9.00 alle 14.30 Dalle 19.30 alle 22.00
VENERDI Dalle 9.30 alle 16.00 Dalle 19.30 alle 22.00
SABATO Dalle 9.00 alle 14.00 Dalle 17.00 alle 18.30
DOMENICA E FESTIVI Dalle 9.30 alle 12.30 Dalle 16.00 alle 18.00

L' uscita dall' impianto deve avvenire nei 30 minuti successivi la chiusura vasche.

PREZZI DI INGRESSO (tessera annuale € 20,00)
Ordinario € 7,00- Ridotto (sino a 12 anni) € 5,50

Non tesserati € 8,00

ABBONAMENTO 8 INGRESSI validità 30 giorni
Ordinario € 49,00 Ridotto € 36,00

ABBONAMENTO 12 INGRESSI validità 30 giorni
Ordinario € 73,00 Ridotto € 52,00

ABBONAMENTO 50 INGRESSI validità 1 anno dalla data del rilascio € 250,00

ABBONAMENTO ANNUALE validità 1 anno dalla data del rilascio € 405,00

PENSIONATI Ingresso singolo € 5,50- Abbonamento 8 ingressi (Validità 30 giorni) € 36,00

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. € 180,00
Frequenza bisettimanale 8 lez. € 65,00
Frequenza monosettimanale 12 lez. € 116,00
Frequenza monosettimanale 4 lezioni € 42,00

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. € 180,00
Frequenza bisettimanale 8 lez. € 65,00
Frequenza monosettimanale 12 lez. € 116,00
Frequenza monosettimanale 4 lezioni € 42,00

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

**TUTI I PREZZI SONO
IVA ESCLUSA**