



# PISCINA COMUNALE di MARTELLAGO

Via Olmo 70/b, Maerne di Martellago  
Tel. 0415030977 - Fax 041640314



## Programmi attività didattiche 2024/25

(Settembre-Ottobre)

[www.arcanuoto.it](http://www.arcanuoto.it) mail: [martellago@arcanuoto.it](mailto:martellago@arcanuoto.it)   Piscina Arca Martellago

Iscrizione € 20,00 (valida dal 01-09 al 31-08)

### CORSI DI SCUOLA NUOTO

#### **BABY (Dai 6 mesi ai 2 anni)**

(1 GENITORE IN ACQUA) 30'

Sabato	(MATTINA)	10:00 – 10:30 – 11:00	(4 lez. 1 volta alla settimana)
Domenica	(MATTINA)	10:30 – 11:00	(4 lez. 1 volta alla settimana)

#### **PAPERINI (Dai 2 ai 4 anni) 30'**

(1 GENITORE a Bordo Vasca)

Lun/Gio	(POMERIGGIO)	16:15 – 16:45 – 17:15 – 17:45 – 18:15	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Mart/Ven	(POMERIGGIO)	16:15 – 16:45 – 17:15	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Sabato	(MATTINA)	9:00 – 9:30	(4 lez. 1 volta alla settimana)
Domenica	(MATTINA)	9:30 – 10:00	(4 lez. 1 volta alla settimana)

#### **BAMBINI E RAGAZZI (Dai 5 ai 17 anni) 10'+ 40'**

Lun/Gio	(POMERIGGIO)	16:10 – 16:50 – 17:30 – 18:10	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Mart/Ven.	(POMERIGGIO)	16:30 – 17:10 – 17:50 – 18:30	(8 lez. 2 volte alla settimana)
Mercoledì	(POMERIGGIO)	16:50 – 17:30 – 18:10	(8 lez. 1 volta alla settimana)
Sabato	(POMERIGGIO)	16:10 – 16:50 – 17:30	(8 lez. 1 volta alla settimana)
Domenica	(MATTINA)	11:30	(8 lez. 1 volta alla settimana)

#### **ADULTI 45'** (8 lez. 2 volte alla settimana)

Lun/Gio	(SERA)	19:00 – 19:45 – 20:30
Mart/Ven	(SERA)	19:20 – 20:05
Mart/Ven	(PAUSA PRANZO)	13:15
Mar/Ven	(MATTINA)	8:15 – 9:00 – 9:45

### CORSI DI ACQUA FITNESS

#### **ACQUAGYM 45'** (8 lez. 2 volte alla settimana)

Lun/Gio	(MATTINA)	8:15 – 9:00 – 9:45 – 10:30
Lun/Gio	(PAUSA PRANZO)	13:15
Lun/Gio	(SERA)	18:00 – 18:45 – 19:30
Mar/Ven	(SERA)	18:10
Mercoledì	(SERA)	18:10

(8 lez. 1 volta alla settimana)

#### **ACQUA CIRCUIT 45'** (8 lez. 2 volte alla settimana)

Mar/Ven	(MATTINA)	7:30 – 8:15
Lun /Gio	(SERA)	19:00 – 19:45
Mar/Ven	(PAUSA PRANZO)	13:15
Mar/Ven	(SERA)	19:20 – 20:05
Mercoledì	(SERA)	19:30 – 20:15
Sabato	(PAUSA PRANZO)	13:00

(8 lez. 1 volta alla settimana)  
(8 lez. 1 volta alla settimana)

#### **ACQUADOLCE 45'** (8 lez. 2 volte alla settimana)

Mar/Ven	(MATTINA)	9:00
Mar/Ven	(PAUSA PRANZO)	14:00

### ATTIVITÀ SPECIALI

#### **GESTANTI 60'** (8 lez. 2 volte alla settimana)

Mart/Ven	(MATTINA)	10:30
----------	-----------	-------

#### **ACQUA SALUS 45'** (rieducazione funzionale in acqua – Mattina e Sera) (8 lez. 1 o 2 volte alla settimana)

Merc. 19:30 – Sabato 11:30

Mart. 11:30 – Sabato 10:30

Mart. 9:45