



PISCINA COMUNALE DI MONFALCONE

Via Capitello del Cristo, 8 Monfalcone
Tel. 0481711918 Fax 0434376029
P.IVA 01979480264

www.arcanuoto.it E-mail: monfalcone@arcanuoto.it  Arca Nuoto Piscina Comunale Monfalcone

PROGRAMMI E ORARI ATTIVITA'

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

CORSI SCUOLA NUOTO

BABY (fino ai 2 anni con genitore in acqua)	4 lezioni (30')	€ 40,00
Martedì	16:00	
Mercoledì	10:00	
Venerdì	16:00	
Sabato	09:30 – 10:00	
Domenica	10:30	
PAPERINI (dai 2 ai 4 anni)	8 lezioni (30')	€ 55,00
Lunedì e giovedì	17:15 – 17:45	
Martedì e venerdì	16:45 – 17:15	
Lunedì	16:30 (una volta alla settimana)	
Mercoledì	16:45 – 17:15 – 17:45 – 18:15 (una volta alla settimana)	
Giovedì	16:30 (una volta alla settimana)	
Venerdì	16:00 – 16:15 (una volta alla settimana)	
Sabato	09:00 – 09:30 – 10:00 – 10:30 – 11:00 – 11:30 – 12:00 – 16:00 – 16:30 (una volta alla settimana)	
Domenica	09:30 – 10:00 (una volta alla settimana)	
BAMBINI E RAGAZZI	8 lezioni (45')	€ 50,00
Lunedì e giovedì	16:00 – 16:45 – 17:30 – 18:15	
Martedì e venerdì	16:30 – 17:15 – 18:00 – 18:45	
Mercoledì	16:00 – 16:45 – 17:30 – 18:15 (una volta alla settimana)	
Sabato	10:45 – 11:30 – 16:00 – 16:45 (una volta alla settimana)	
Domenica	11:00 – 11:45 (una volta alla settimana)	
ADULTI	8 lezioni (45')	€ 58,00
Lunedì e giovedì	19:00 – 19:45 – 20:30 – 21:15	
Martedì e venerdì (anche per turnisti)	07:15 – 09:00 – 13:15 – 18:45 – 19:30 – 20:15	
Mercoledì	19:00 – 19:45 (una volta alla settimana)	
Sabato	11:30 (una volta alla settimana)	

ATTIVITA' SPECIALI - NUOTO PILOTATO (10 entrate scadenza 5 settimane)

Attività natatoria che offre la possibilità di disporre di una guida tecnica con il vantaggio rispetto al classico corso di nuoto di una maggior disponibilità di scelta di orari. (Puoi anche scaricare il tuo programma di allenamento direttamente dal nostro sito).

Fasce orarie accessibili solo con abbonamento a prenotazione (10 entrate: intero € 38,00) - validità 5 settimane

Martedì e Venerdì 07:00-08:00, 18:00-19:00, 19:00-20:00 (1 ora)
Martedì e Venerdì 18:45-19:30 (45 minuti)

PREAGONISMO **mensile** **€ 65,00**

GRUPPO A lunedì, martedì, mercoledì, giovedì e venerdì dalle 15:00 alle 16:00

GRUPPO B lunedì 17:00-17.45, mercoledì 17:00-17:45, giovedì 17:00-17:45, sabato 14:00-15:00

GRUPPO C lunedì 17:45-18:30, mercoledì 17:45-18:45, giovedì 17:45-18:30, sabato 14:00-15:00

PROPAGANDA **mensile** **€ 58,00**

GRUPPO A martedì 17:00-18:00, venerdì 17:00-18:00, sabato 16:00-17:00

GRUPPO B martedì 19:00-20:00, venerdì 19:00-20:00, sabato 17:00-18:00

MASTER L'EVOLUZIONE DELLA SCUOLA NUOTO **mensile**

GRUPPO 1 lunedì e giovedì dalle 20:30 alle 22:00 **€ 58,00**

GRUPPO 2 lunedì 20:30-22:00, mercoledì 19:30-21:00 giovedì 20:30-22:00 **€ 65,00**

ACQUAFITNESS

ACQUADOLCE (non è necessario saper nuotare, ideale anche come attività post parto)

8 lezioni (45') **€ 60,00**
Lunedì e giovedì 09:45
Martedì e venerdì 09:00 – 14:15 – 16:30

ACQUAGYM **8 lezioni (45')** **€ 60,00**

Lunedì e giovedì (anche per turnisti) 08:15 – 09:00 – 10:30
13:15 – 18:30 – 19:15 – 21:00
Mercoledì 18:15 (una volta alla settimana)

ACQUAGYM a BIGLIETTO **€ 9,00** (Prenotazione entro il giorno prima)

ACQUASTEP (acqua bassa) **8 lezioni (45')** **€ 60,00**

Lunedì e giovedì 20:00

GESTANTI **8 lezioni (60')** **€ 65,00** (Biglietto € 10,00 solo dal 8° mese)

Martedì e sabato Martedì 10:30 sabato 09:30

AQUALAUGHTER **8 lezioni (45')** **€ 60,00**

Mercoledì 08:45 – 19:30
Venerdì 08:45

AQUASALUS (non è necessario saper nuotare) **8 sedute (45')** **€ 78,00** **4 sedute (45')** **€ 47,00**

(L'attività di rieducazione/riabilitazione è diretta da un Dottore in Scienze Motorie/Fisioterapista)

Lunedì e giovedì 09:45 – 10:30
Martedì e venerdì 18:45

ORARIO NUOTO LIBERO (vasche coperte)

Bigl.: intero € 4,50 – ridotto € 3,50 (Abbonam.10 ingressi: intero € 38,00 – ridotto € 27,00)- validità 5 settimane RIDOTTO: UNDER 16 E OVER 65. DIVERSAMENTE ABILI NON PAGANO

Facce orarie accessibili sia con biglietto sia con abbonamento

Lunedì e Giovedì dalle 09:00 alle 14:00 e dalle 20:00* alle 21:30* (*è necessario prenotare in segreteria)
Martedì e Venerdì dalle 08:00 alle 14:00 e dalle 20:00* alle 21:00* (*è necessario prenotare in segreteria)
Mercoledì dalle 10:00 alle 14:00 e dalle 16:00 alle 21:00
Sabato dalle 09:00 alle 10:30, dalle 12:30 alle 14:00 e dalle 16:00 alle 18:00
Domenica dalle 09:00 alle 12:30