



## **PISCINA COMUNALE DI MONFALCONE**

Via Capitello del Cristo, 8 Monfalcone

Tel. 0481711918 Fax 0434376029

P.IVA 01979480264

[www.arcanuoto.it](http://www.arcanuoto.it)

E-mail: [monfalcone@arcanuoto.it](mailto: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**

<b>BABY</b> (fino ai 2 anni con genitore in acqua)	<b>4 lezioni (30')</b>	<b>€ 45,00</b>
Martedì	16:00	
Mercoledì	10:00	
Venerdì	16:00	
Sabato	09:30 – 10:00	
Domenica	10:30	
<b>PAPERINI</b> (dai 2 ai 4 anni)	<b>8 lezioni (30')</b>	<b>€ 60,00</b>
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	16:30 (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)	
<b>BAMBINI E RAGAZZI</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 55,00</b>
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)	
<b>ADULTI</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 63,00</b>
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)	

#### **PREAGONISMO**

**mensile**

**€ 70,00**

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**

**€ 63,00**

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

<b>MASTER L'EVOLUZIONE DELLA SCUOLA NUOTO</b>	<b>mensile</b>
GRUPPO 1 lunedì e giovedì dalle 20:30 alle 22:00	<b>€ 63,00</b>
GRUPPO 2 lunedì 20:30-22:00, mercoledì 19:30-21:00 giovedì 20:30-22:00	<b>€ 70,00</b>

## **ACQUAFITNESS**

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

	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 65,00</b>
Lunedì e giovedì	09:45	
Martedì e venerdì	09:00 – 14:15 – 16:30	

**ACQUAGYM** **8 lezioni (45')** **€ 65,00**

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

**ACQUAGYM a BIGLIETTO** **€ 9,50** (Prenotazione entro il giorno prima)

**ACQUASTEP (acqua bassa)** **8 lezioni (45')** **€ 65,00**

Lunedì e giovedì	20:00
------------------	-------

**GESTANTI** **8 lezioni (60')** **€ 70,00** (Biglietto € 10,50 solo dal 8° mese)

Martedì e sabato	Martedì 10:30 sabato 09:30
------------------	----------------------------

**AQUALAUGHTER** **8 lezioni (45')** **€ 65,00**

Mercoledì e venerdì	08:45
Mercoledì	19:30

**AQUASALUS** (non è necessario saper nuotare) **8 sedute (45')** **€ 80,00** **4 sedute (45')** **€ 50,00**

(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 € 5,00 – ridotto € 4,00 (Abbonam.10 ingressi: intero € 40,00 – ridotto € 30,00)- validità 5 settimane RIDOTTO: UNDER 16 E OVER 65. DIVERSAMENTE ABILI NON PAGANO**

**Fasce orarie accessibili sia con biglietto sia con abbonamento open:**

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

**Fasce orarie accessibili solo con abbonamento programmato (i possessori di abbonamento programmato possono accedere anche agli orari dell'abbonamento open):**

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)