

**ACQUASALUS****8 sedute (45')****€ 80,00**

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

- Lunedì e giovedì (schiena) 08:15 - 9:00 - 9:45 - 12:00 - 15:15 - 16:00  
10:30 (spalla o gomito)  
11:15 (ginocchio, anca o caviglia)
- Mercoledì 18:00 e sabato 11:15 (spalla o gomito)
- Mercoledì 18:45 e sabato 12:00 (schiena)
- Mercoledì 19:30 e sabato 12:45 (ginocchio, anca o caviglia)

**4 sedute (45')****€ 50,00**

- Monosettimanale Mercoledì 20:15 (schiena), Martedì 15:15 - 16:00 (schiena), Venerdì 15:15 - 16:00 (schiena)  
Sabato 10:30 - 15:00 (schiena)

- **QUOTA D'ISCRIZIONE PER LE ATTIVITA' DIDATTICHE (VALIDA DAL 01/09 AL 31/08) € 20,00**

**ORARI SEGRETERIA:**

Lunedì - martedì - giovedì - venerdì dalle 8.30 alle 14.00 e dalle 16.30 alle 20.00

Mercoledì dalle 16.00 alle 20.00

Sabato dalle 9.00 alle 14.00 e dalle 16.00 alle 19.00

Domenica dalle 9.00 alle 12.00

Telefono 0427-51115 Sito: [www.arcanuoto.it](http://www.arcanuoto.it)

e-mail: [spilimbergo@arcanuoto.it](mailto:spilimbergo@arcanuoto.it)

**PISCINA COMUNALE DI SPILIMBERGO****PROGRAMMI E ORARI****NUOTO LIBERO**

(con biglietto o abbonamento open periodo invernale)

Lunedì e giovedì	10:00 - 14:00	19:00 - 20:45
Martedì e venerdì	08:00 - 10:00	12:00 - 14:00 19:00 - 20:45
Mercoledì		16:00 - 21:00
Sabato	09:00 - 14:00	16:00 - 19:00
Domenica	9:00 - 12:30	

**TARIFFE:**

Biglietto intero € 6,50 ridotto € 5,00

Abbonamento open intero € 55,00 ridotto € 40,00  
(10 ingressi scadenza 8 settimane)

Abbonamento open intensivo € 75,00  
(16 ingressi scadenza 8 settimane)

**RIDOTTO UNDER 14 OVER 65**

**BAMBINI SOTTO I 3 ANNI INGRESSO GRATUITO**

## SCUOLA NUOTO PER TUTTI I LIVELLI

<b>BABY (dai 3 mesi ai 2 anni)</b> <i>UN GENITORE IN ACQUA</i>	<b>4 lezioni (30')</b>	<b>€ 45,00</b>
▪ Sabato	09:30 - 10:00 - 10:30 - 11:00	
▪ Domenica	09:30	
<b>PAPERINI (dai 2 ai 4 anni)</b>	<b>8 lezioni (30')</b>	<b>€ 60,00</b>
▪ Lunedì e giovedì	16:45 - 17:15 - 17:45 - 18:15	
▪ Martedì e venerdì	18:15	
▪ Sabato	10:00 - 11:00	
▪ Domenica	10:00	
<b>BAMBINI E RAGAZZI</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 55,00</b>
▪ Lunedì e giovedì	16:45 - 17:30 - 18:15	
▪ Martedì e venerdì	17:30 - 18:15	
▪ Mercoledì	16:45 - 17:30	
▪ Sabato	11:30 - 16:00 - 16:45 - 17:30 - 18:15	
▪ Domenica	10:30 - 11:15	
<b>CORSO MONOSETTIMANALE BAMBINI E RAGAZZI PIU' INGRESSO NUOTO LIBERO PER L'ACCOMPAGNATORE € 88,00 (8 lezioni e 8 ingressi)</b>		
<b>GRUPPO SPECIALE</b>		<b>€ 70,00</b>
▪ Lunedì e giovedì dalle 16:45 alle 17:30 e mercoledì dalle 19:00 alle 20:00		
<b>PREAGONISMO</b>		<b>€ 70,00</b>
▪ Lunedì - martedì - giovedì - venerdì 14:45		
▪ Lunedì - martedì - giovedì - venerdì 17:00 - 18:15		
<b>MASTER</b>		<b>€ 70,00</b>
▪ Lunedì e giovedì dalle 19:45 alle 20:45 - mercoledì dalle 19:30 alle 20:45		
<b>ADULTI</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 63,00</b>
▪ Lunedì e giovedì	19:00 - 20:15	
▪ Martedì e venerdì (anche per turnisti)	08:15 - 09:00 - 13:15 19:00 - 19:45	

## ACQUAFITNESS / RIEDUCAZIONE

<b>ACQUAGYM</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 65,00</b>
▪ Lunedì e giovedì (anche per turnisti)	08:15 - 09:00 - 13:15 17:15 - 18:00 - 18:45 - 19:30 - 20:15*	
▪ Monosettimanale	Mercoledì 19:00*-Sabato 14:00*	
<i>(*anche a biglietto su prenotazione € 9,50)</i>		
<b>ACQUACIRCUIT</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 70,00</b>
<i>(La combinazione di tre fantastici attrezzi: water-trekking, recline-bike e water-step, per ottenere lezioni divertenti, tonificanti e alternative al ritmo di musica)</i>		
▪ Lunedì e giovedì	12:30	
▪ Martedì e venerdì	20:00	
▪ Monosettimanale	Mercoledì 18:15* - Sabato 13:15*	
<i>(*anche a biglietto su prenotazione € 10,50)</i>		
<b>ACQUAGAG</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 65,00</b>
<i>(Ginnastica in acqua concentrata su tonificazione di addominali gambe e glutei)</i>		
▪ Martedì e venerdì	13:20	
▪ Monosettimanale	Mercoledì 19:45*	
<i>(*anche a biglietto su prenotazione € 9,50)</i>		
<b>GESTANTI</b>	<b>8 lezioni (60')</b>	<b>€ 70,00</b>
▪ Martedì ore 12:15 e sabato ore 09:00		
<b>ACQUADOLCE</b>	<b>8 lezioni (45')</b>	<b>€ 65,00</b>
<i>(Non è necessario saper nuotare)</i>		
▪ Lunedì e giovedì	10:30	
▪ Martedì e venerdì	08:30 - 09:15 - 18:00	