

Orario di apertura al pubblico
da SETTEMBRE 2017 a GIUGNO 2018



	mattina	pomeriggio/sera
lunedì	06.30 - 15.00	19.00 - 22.30
martedì	08.30 - 15.00	
mercoledì	08.30 - 16.00	19.00 - 22.00
giovedì	06.30 - 15.00	19.00 - 22.30
venerdì	08.30 - 15.00	
sabato	08.00	➔ 19.00
domenica	09.00 - 12.00	14.30 - 19.00



	mattina	pomeriggio/sera
martedì		20.00 - 22.30
mercoledì	11.00 - 16.00	19.00 - 22.00
venerdì		20.00 - 22.30
sabato	08.00	➔ 19.00
domenica	09.00 - 12.00	14.30 - 19.00

La Direzione si riserva la possibilità di variare gli orari indicati.

PISCINA COMUNALE
SAN VITO AL TAGLIAMENTO

PROGRAMMA CORSI 2018 - 2019

SETTEMBRE - OTTOBRE 2018

Inizio corsi: 3 · 4 · 5 settembre 2018

NOVEMBRE - DICEMBRE 2018

Inizio corsi: 29 · 30 · 31 ottobre 2018

GENNAIO - FEBBRAIO 2019

Inizio corsi: 3 · 4 · 5 gennaio 2019

MARZO - APRILE 2019

Inizio corsi: 27 · 28 febbraio e 1 marzo 2019

MAGGIO - GIUGNO 2019

Inizio corsi: 2 · 3 · 4 maggio 2019

CORSO ESTIVO 2019

Inizio corsi: 1 · 2 luglio 2019

La direzione si riserva la possibilità di variare le date.

Info presso:

POLISPORTIVA S. VITO

Società Cooperativa

Via dello Sport, 2 - Tel./Fax 0434.81520

www.nuotosanvito.it

Grafica Delizia - Casarsa/Pn

me gusta!

GRATIS A CASA TUA

Via dell'Artigianato, 17 · Teglio Veneto (VE)
Tel./Fax 0421 206231 · Cell. 339 4108088



POLISPORTIVA S. VITO
Società Cooperativa

PISCINA COMUNALE
SAN VITO AL TAGLIAMENTO



PROGRAMMA
ATTIVITÀ

2018 · 2019

GINNASTICA IN ACQUA

GINNASTICA ANTALGICA

È un'attività che potenzia la circolazione veno linfatica e la capacità cardiovascolare e respiratoria favorendo il benessere psico-fisico della persona; consiste in esercizi di mobilizzazione articolare e blanda tonificazione eseguiti a corpo libero e/o con piccoli attrezzi secondo il ritmo respiratorio di ciascuno.

Si svolge nella **vasca benessere** a diverse altezze a temperatura di 33°.

ORARI

LUNEDÌ e GIOVEDÌ

Alle ore: 07.40 • 08.30 • 11.00 • 13.30 • 14.20 • 15.10

Alle ore: 16.55 • 17.45

Alle ore: 19.00 • 20.00 • 20.50 • 21.40

MARTEDÌ e VENERDÌ

Alle ore: 07.40 • 08.30 • 09.20 • 10.10 • 11.00

Alle ore: 13.30 • 14.30 • 15.20

Alle ore: 16.10 • 17.00 • 19.10

MERCOLEDÌ e SABATO

Alle ore: 07.50 • 08.40

MERCOLEDÌ

Alle ore: 18.15

Orari disponibili anche per i turnisti

NUOTO ANTALGICO

L'esecuzione delle nuotate principali è alternata a esercizi di mobilità articolare generale e segmentaria e di potenziamento muscolare specifico. L'attività è rivolta a tutti coloro che desiderano vivere l'acqua nella sua più completa dimensione in modo sereno e rilassante. Si svolge nella **vasca nuoto** a mt 1,30 - mt 1,50 e temperatura di 29°.

ORARI

MARTEDÌ e VENERDÌ

Alle ore: 08.30 • 09.20 • 20.40 • 21.30

Orari disponibili anche per i turnisti

EVER BLU

Attività aerobica di media intensità, accompagnata da musica, eseguita a corpo libero o con piccoli attrezzi; è rivolta a chi desidera divertirsi in acqua mantenendosi in forma senza caricare eccessivamente le articolazioni.

Si svolge nella **vasca fitness** con altezza m 1,20 e temperatura a 30°.

ORARI

LUNEDÌ e GIOVEDÌ

Alle ore: 09.10 • 16.00

MARTEDÌ e VENERDÌ

Alle ore: 16.30

SABATO

Alle ore: 09.10

Orari disponibili anche per i turnisti

EDUCAZIONE MOTORIA

IDROKINESI

È un'attività che consente di acquisire o riprendere in modo graduale e controllato la mobilità articolare e/o il tono muscolare tramite esercizi specifici. Non è necessario saper nuotare in quanto l'ausilio di strumenti didattici appositi permette di ottenere ottimi risultati. L'attività si svolge nella **vasca benessere** a diverse altezze a temperatura di 33°.

L'utente è seguito da laureati in scienze motorie e/o fisioterapisti che si avvalgono della consulenza medica di un fisiatra.

SERVIZIO SU RICHIESTA

Orari disponibili anche per i turnisti

