

**Orario di apertura al pubblico**  
da SETTEMBRE 2016 a GIUGNO 2017



VASCA NUOTO 25 metri

	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



VASCHE BENESSERE

	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 2016 - 2017**

**SETTEMBRE 2016 - OTTOBRE 2016**

Inizio corsi: 1 · 2 · 3 · 7 settembre 2016

**NOVEMBRE - DICEMBRE 2016**

Inizio corsi: 24 · 25 · 26 ottobre 2016

**GENNAIO - FEBBRAIO 2017**

Inizio corsi: 3 · 4 · 5 · 7 gennaio 2017

**MARZO - APRILE 2017**

Inizio corsi: 27 · 28 febbraio · 1° marzo 2017

**MAGGIO - GIUGNO 2017**

Inizio corsi: 2 · 3 · 4 · 7 maggio 2017

**CORSO ESTIVO 2017**

Inizio corsi: 26 · 27 giugno 2017

*Info presso:*

**POLISPORTIVA S. VITO**

Società Cooperativa

Via dello Sport, 2 - Tel./Fax 0434.81520

[www.nuotosanvito.it](http://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**

**2016 · 2017**

# 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: 17.00 • 17.50

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: 08.00 • 08.45

#### 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

