



STAGIONE SPORTIVA 2022/2023



Padova Nuoto

www.padovanuoto.it

COSA SERVE

Certificato medico per attività sportiva non agonistica con ECG obbligatorio dalla prima lezione per tutti i soggetti dai 6 anni compiuti.

Quota d'iscrizione 30,00 €
Valida dal 01/09/2022 al 31/07/2023

I corsi verranno attivati al raggiungimento di un numero minimo di iscritti

Materiale indispensabile

• Costume



• Cuffia in silicone o tela



• Ciabatte antiscivolo pulite e disinfettate



• Accappatoio e telo pulito e asciutto



• Occorrente per la doccia



• Lucchetto per l'armadietto



• Ciabatte pulite (per accompagnatori)



• Tappetino per il pilates (se fai palestra)



SCUOLA NUOTO

CORSO ANATROCCOLI

3 - 36 MESI - LEZIONI DI 30 MIN.

SABATO

ORARIO	MESI
9.30 - 10.00	15 - 36
10.00 - 10.30	12 - 14
10.30 - 11.00	3 - 11
11.00 - 11.30	15 - 36

E' necessario la presenza di un genitore in acqua.
Obbligatori cuffia e pannolino contenitivo.
Temperatura dell'acqua non minore ai 32°C.

Quota 4 lezioni mensili € 52,00

Lezione singola € 13,00

CORSO PAPERINI

3 - 4 ANNI - LEZ. DI 40 MIN. + 10

LUNEDÌ E GIOVEDÌ	MARTEDÌ E VENERDÌ	MERCOLEDÌ	DOMENICA
			9.30 - 10.20
			10.10 - 11.00
			10.50 - 11.40
16.10 - 17.00	16.10 - 17.00	16.10 - 17.00	
16.50 - 17.40	16.50 - 17.40	16.50 - 17.40	
17.30 - 18.20	17.30 - 18.20	17.30 - 18.20	
18.10 - 19.00	18.10 - 19.00	18.10 - 19.00	

CORSO BAMBINI

5 - 12 ANNI - LEZ. DI 40 MIN. + 10

PERMETTE IL CONSEGUIMENTO DEI 9 BREVETTI FEDERALI

LUNEDÌ E GIOVEDÌ	MARTEDÌ E VENERDÌ	MERCOLEDÌ	DOMENICA
			9.30 - 10.20
			10.10 - 11.00
			10.50 - 11.40
14.50 - 15.40		14.50 - 15.40	
15.30 - 16.20	15.30 - 16.20	16.30 - 16.20	
16.10 - 17.00	16.10 - 17.00	16.10 - 17.00	
16.50 - 17.40	16.50 - 17.40	16.50 - 17.40	
17.30 - 18.20	17.30 - 18.20	17.30 - 18.20	
18.10 - 19.00	18.10 - 19.00	18.10 - 19.00	

Quota per 1 giorno a settimana - 4 lezioni 1 mese € 36,00

Quota per 2 giorni a settimana - 8 lezioni 1 mese € 70,00

SCUOLA NUOTO

SCUOLA NUOTO ADULTI JUNIOR

13 - 17 ANNI - LEZ. DI 45 MIN.
CORSO DI NUOTO RISERVATO AI RAGAZZI DAI 13 AI 17 ANNI
CON CONSEGUIMENTO ANNUALE DEI BREVETTI FEDERALI

LUNEDÌ E GIOVEDÌ	MARTEDÌ E VENERDÌ	MERCOLEDÌ
	15.30 - 16.15	
17.30 - 18.15	17.30 - 18.15*	17.30 - 18.15*
18.15 - 19.00*	18.15 - 19.00*	18.15 - 19.00

* VASCA DIDATTICA NON DISPONIBILE

Quota per 1 giorno a settimana - 4 lezioni 1 mese € 36,00

Quota per 2 giorni a settimana - 8 lezioni 1 mese € 70,00

CORSO NUOTO ADULTI

LEZ. DI 45 MIN.

LUNEDÌ E GIOVEDÌ	MARTEDÌ E VENERDÌ	MERCOLEDÌ	SABATO
	8.30 - 9.15		8.45 - 9.30
	9.15 - 10.00		9.30 - 10.15*
	10.00 - 10.45		
18.15 - 19.00	18.15 - 19.00		
19.00 - 19.45	19.00 - 19.45	19.00 - 19.45*	
19.45 - 20.30	19.45 - 20.30	19.45 - 20.30*	
20.30 - 21.15	20.30 - 21.15	20.30 - 21.15	

* VASCA DIDATTICA NON DISPONIBILE

Quota per 1 giorno a settimana - 4 lezioni 1 mese € 36,00

Quota per 2 giorni a settimana - 8 lezioni 1 mese € 70,00

CORSO ACQUAMAMY

LEZ. DI 45 MIN.

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ
12.30 - 13.15	12.30 - 13.15

IL CORSO POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI DI GIORNO E ORARIO

Quota per 1 giorno a settimana - 4 lezioni 1 mese € 40,00

Quota per 2 giorni a settimana - 8 lezioni 1 mese € 75,00

Quota lezione singola € 12,00

SCUOLA NUOTO

TERZA ETA'

IN COLLABORAZIONE CON IL COMUNE DI PADOVA

NUOTO	GINNASTICA DOLCE IN ACQUA
LUNEDÌ E GIOVEDÌ	MARTEDÌ E VENERDÌ
8.30 - 9.15	8.30 - 9.15
9.15 - 10.00	9.15 - 10.00
10.00 - 10.45	

Attività rivolta a chi ha più di 65 anni, svolta
in collaborazione con il Comune di Padova

Quota 8 lezioni € 56,00

PERSONAL TRAINING

LEZ. DI 45 MIN.

Programma di allenamento personalizzato
in piscina e palestra

1 lezione individuale € 37,00

Pacchetto 10 lezioni € 350,00

AQUAFITNESS

AQUAGYM

LEZ. DI 45 MIN.
AEROBICA IN ACQUA CON MUSICA

LUNEDÌ E GIOVEDÌ	MARTEDÌ E VENERDÌ	MERCOLEDÌ	DOMENICA
8.45 - 9.30 VG*			
9.30 - 10.15 VG*			
13.15 - 14.00 VG*		13.30 - 14.15 **	11.00 - 11.45 VG*
14.00 - 14.45 VG*			
19.00 - 19.45 VG*+VP*			
19.45 - 20.30 VG*+VP*	19.45 - 20.30 VG*	19.45 - 20.30 VG*	

****IL CORSO POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI DI GIORNO E ORARIO**

* VG= VASCA GRANDE - *VP= VASCA PICCOLA

**Quota per domenica mattina
lezione singola 11,00 €
5 ingressi (2 mesi) 50,00 €**

Esercizi di potenziamento specifici per la parte inferiore del corpo, cintura addominale, gambe, glutei.

AQUAGAG

LEZ. DI 45 MIN.
ESERCIZI DI POTENZIAMENTO

MARTEDÌ E VENERDÌ	SABATO
19.00 - 19.45	8.45 - 9.30

**Quota per 1 giorno a settimana
4 lezioni 1 mese € 40,00
Quota per 2 giorni a settimana
8 lezioni 1 mese € 75,00**

AQUABIKE

LEZ. DI 45 MIN.
BICICLETTA IN ACQUA

MERCOLEDÌ	SABATO
12.00 - 12.45	9.30 - 10.15
20.30 - 21.15	10.15 - 11.00
LUNEDÌ E GIOVEDÌ	
12.30 - 13.15	

**Quota per 1 giorno a settimana
4 lezioni 1 mese € 40,00**

**Quota per 2 giorni a settimana
8 lezioni 1 mese € 78,00**

PALESTRA

PILOGA

LEZ. DI 50 MIN.

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	SABATO	
13.10 - 14.00	13.10 - 14.00	7.50 - 8.45	

Il Piloga è un protocollo di lavoro che fonde lo yoga al pilates. Il fine di questo metodo è riuscire a unire insieme le posizioni dell yoga (Asana) e gli esercizi di pilates. E' una ginnastica completa, riesce a lavorare su tutto il corpo, sul respiro e sulla mente, donando calma e tranquillità ai praticanti.

HATHA YOGA

LEZ. DI 50 MIN.

MERCOLEDÌ	
19.00 - 19.50	

Disciplina millenaria, migliora la flessibilità del corpo e aumenta la consapevolezza.

PILATES

LEZ. DI 50 MIN.

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
17.30 - 18.20	17.30 - 18.20	18.00 - 18.50
18.20 - 19.00		

Il Pilates è un metodo di allenamento pensato per favorire l'elasticità delle articolazioni, la fluidità dei movimenti e l'allungamento dei muscoli.

E' un sistema di allenamento che mira a rinforzare e rimodellare il corpo, migliorandone la fluidità e la precisione dei movimenti attraverso la corretta postura.

Quota per 1 giorno a settimana
4 lezioni 1 mese € 30,00

Quota per 2 giorni a settimana
8 lezioni 1 mese € 52,00

SETTORE AGONISMO E PROPAGANDA

AGGIUNGI AL BENESSERE DEL NUOTO
LA TRADIZIONE DEI CAMPIONI
I NOSTRI ATLETI GAREGGIANO

DAL PREAGONISMO AL VERTICE MONDIALE!

NUOTO*

ESORDIENTI DAGLI 8 ANNI

DAL LUNEDÌ A VENERDÌ

ES. A 14.30 - 16.30

ES. B 16.30 - 18.15

CATEGORIA ASSOLUTI DAI 14 ANNI

DAL LUNEDÌ A SABATO

7.30 - 9.30

14.00 - 18.15

MASTER DAI 25 ANNI

MARTEDÌ E VENERDÌ

21.00 - 22.15

MERCOLEDÌ

20.00 - 21.15

PALLANUOTO*

PALLANUOTO MASCHILE

UNDER 14 LUNEDÌ MERCOLEDÌ E GIOVEDÌ 16.15 - 17.15

UNDER 16 LUNEDÌ MERCOLEDÌ E GIOVEDÌ 17.15 - 18.15

UNDER 18 MARTEDÌ MERCOLEDÌ E VENERDÌ 20.30 - 22.30

PALLANUOTO FEMMINILE

SERIE B

LUNEDÌ GIOVEDÌ 20.30 - 22.00

GLI ORARI E I GIORNI DEGLI ALLENAMENTI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI

*** PREVIA SELEZIONE
PER INFO E COMUNICAZIONI
reception@padovanuoto.it**

NUOTO SINCRONIZZATO*

SETTORE PROPAGANDA

IN ACQUA

15 - 18 ANNI	LUN-GIO	14.15 - 15.45
12 - 14 ANNI	LUN-GIO	15.45 - 17.15
10 - 11 ANNI	LUN-GIO	17.15 - 18.45
6 - 9 ANNI	MAR-VEN	16.30 - 18.00

MERCOLEDÌ IN PALESTRA

15 - 18 ANNI	14.30 - 15.30
12 - 14 ANNI	15.30 - 16.30
6 - 9 ANNI	16.30 - 17.30
10 - 11 ANNI	17.30 - 18.30

SALVAMENTO

SETTORE AGONISTICO

LUNEDÌ - MARTEDÌ - GIOVEDÌ - VENERDÌ 19.00 - 21.00

ORARI NUOTO LIBERO INVERNALE A FASCIA ORARIA

GIORNI	MATTINA/SERA	PISCINA CONI	PISCINA GRASSETTO
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ	MATTINA 	7.00 - 8.30 8.30-10.00 10.00-11.30 11.30-13.00 13.00-14.30	
MARTEDÌ E VENERDÌ	SERA 		19.00-21.00
MERCOLEDÌ	SERA 		19.00 - 20.30 20.30-22.00
SABATO	MATTINA 	8.00-9.30 9.30-11.00 11.00-12.30 12.30-14.00	
SABATO	SERA 	14.00-15.30 15.30-17.00 17.00-18.00	
DOMENICA	MATTINA 	8.30-10.00 10.00-11.30 11.30-13.00	

PREZZI

INGRESSO	INTERO	RIDOTTO
FERIALE	€ 8,50	€ 7,50
FESTIVO	€ 9,00	€ 8,00
5 INGRESSI VALIDITA' 2 MESI	€ 40,00	€ 36,00
10 INGRESSI VALIDITA' 6 MESI	€ 75,00	€ 67,50
MENSILE VALIDITA' UN MESE	€ 90,00	€ 81,00
STAGIONALE DA SET. A MAG.	€ 540,00	€ 486,00
ANNUALE VALIDITA' 365 GIORNI	€ 720,00	€ 648,00

DALLE 07.00 ALLE 09.00 E DALLE 20.00 ALLE 22.00 INGRESSO SOLO CON ABBONAMENTO

APERTURA ESTIVO - PERIODO MAGGIO

NOTE

**Scarica la nostra app sportRick,
potrai prenotarti
ed effettuare acquisti
comodamente da casa.**

Padova Nuoto



Inquadra il Q-code
e scarica la APP

DOVE LO SPORT È DI CASA

Padova Nuoto

Padova Nuoto s.r.l. S.D.

Via Decorati al Valor Civile, 2 - 35142 Padova

Tel. 049 681300

www.padovanuoto.it

info@padovanuoto.it | segreteria@padovanuoto@gmail.com

