

# NUOTO

## SCUOLA NUOTO E NUOTO LIBERO



### NUOTO LIBERO

#### Ingresso libero

Lun e Gio dalle 8:00 alle 14:00  
Mar, Mer, Ven dalle 7:00 alle 14:00  
Dom dalle 9:15 alle 12:30  
Sab dalle 8:00 alle 13:20  
e dalle 13:30 alle 17:40

#### Ingresso su prenotazione: 40 min

Lun e Gio dalle 16:00 alle 20:40  
Mar, Mer, Ven dalle 16:00 alle 20:00

### TARIFE NUOTO LIBERO

Singolo: mattina+domenica	€ 8,00
Singolo: prenotazione, carta 60, comune di Vicenza	€ 6,50
10 Ingressi: carta 60 comune di Vi	€ 40,00
10 Ingressi (valido 4 mesi)	€ 60,00
Abbonamento trimestrale	€ 160,00

### NEONATALE

Per i neonati dai 3 ai 36 mesi

Percorso che permette a genitori e bambini di vivere un'esperienza divertente e formativa che rinforza la relazione e stimola lo sviluppo psicofisico del neonato e la conoscenza dell'acqua.

### GESTANTI

Dal terzo mese a fine gravidanza

Attività mirata ad accompagnare i cambiamenti fisici della gravidanza, ad accrescere consapevolezza corporea, flessibilità e tono muscolare. La lezione è svolta in acqua alta con una parte di rilassamento in vasca bassa.

Lun 11.45 - Mer 10.30 - Sab 11.45

### SCUOLA NUOTO BAMBINI

Dai 3 ai 7 anni

Granchietti - Cavallucci - Delfini

Percorso che mira a portare il bambino all'acquisizione degli schemi motori acquatici e all'autonomia in acqua profonda attraverso il gioco e il divertimento. I gruppi sono suddivisi in base alle capacità degli allievi secondo la progressione didattica della FIN.

Dal Lun al Ven 16:00-16:40-17:20-18:00  
Sab mattina 8:40-9:20-10:00-10:40-11:20-12:00  
Sab pomeriggio 15:00-15:40-16:20-17:00

Mesi	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
3/5	10.20 11.00 15.20		15.20	16.00		12.00 14.20	9.30 10.50
6/8	10.20	15.20	16.00	15.20		11.20 15.00	10.10
9/14	11.00 16.00	16.00	16.40	17.20	15.20	10.00 15.40	10.50
15/24	10.20 16.40 18.00	17.20	17.20 18.00	18.00	16.00 17.20	9.20 16.20	9.30 11.30
25/36	11.00 17.20	16.40 18.00		16.40	16.40 18.00	8.40 10.40 17.00	10.10 11.30

### Progetto Squalletti

Riservato ai bambini dai 4 ai 5 anni con particolari abilità acquatiche a frequenza bisettimanale, propedeutico al CAS. Attività su selezione.

Dal Lun al Ven 16:00-16:40-17:20-18:00  
Sab 10:40 - 11:20

### C.A.S. Centro Avviamento Sportivo

Per bambini dai 6 anni, propedeutico all'agonismo. Allenamenti bi-trisettimanali in base all'età dal settembre 2022 a luglio 2023 con tecnici specializzati in nuoto, pallanuoto e nuoto sincronizzato.

Attività su selezione.  
cas@piscinedivicenza.it

### BENVENUTO A PISCINE DI VICENZA!

Da 25 anni siamo al vostro servizio con passione e professionalità per offrirvi un ambiente sicuro e confortevole, in cui svolgere attività fisica per tutte le età. I nostri obiettivi sono la vostra salute e il vostro benessere attraverso il movimento in piscina e in palestra, la prevenzione e la cura attraverso i servizi del centro medico.

Il planning delle attività potrà subire variazioni durante la stagione. I corsi partiranno con un numero minimo di iscritti.

### SCONTO FAMIGLIA E FREQUENZA

-10% applicabile a partire dal secondo componente della famiglia. Sconti per acquisti bisettimanali.

### QUOTA ASSOCIATIVA

Quota annuale: € 35,00  
Quota annuale famiglia: € 25,00 cad.  
Visita medica convenzionata con il Centro Medico Piscine di Vicenza a 30€

### SOSPENSIONE CORSI:

01/11 - 8/12 - dal 24/12 al 06/01 ; dal 08/04 al 10/04 - 25/04 ; 01/05 - 02/06

### ATTIVITA' INVERNALI

Dal 12 settembre 2022 fino al 11 giugno 2023. I corsi sono venduti a trimestri, l'iscrizione al trimestre in corso da diritto alla prelazione per il successivo entro la data indicata nel regolamento dei corsi. E' possibile inserirsi in qualsiasi momento all'interno del trimestre previo la disponibilità di posto.

### ATTIVITÀ ESTIVE

Dal 12 giugno 2023 al 04 agosto 2023. I corsi sono venduti in pacchetti di lezioni a prenotazione, salvo i corsi intensivi per bambini e ragazzi.

### RECUPERO LEZIONI PERSE:

consultare il Regolamento o il sito [www.piscinedivicenza.it](http://www.piscinedivicenza.it)



### PALAZZETTO DEL NUOTO

La segreteria è aperta:  
Dal lunedì al venerdì 8:00-20:00  
Sabato 8:00-18:00  
Domenica 9:00-12:00

Viale Arturo Ferrarin, 71 (Vi) Tel: 0444 924868  
email: [segreteria@piscinedivicenza.it](mailto:segreteria@piscinedivicenza.it)

Recuperi e prenotazioni 348 6394747  
[recuperivicenza@piscinedivicenza.it](mailto:recuperivicenza@piscinedivicenza.it)

### SCUOLA NUOTO RAGAZZI

Dall'Acquaticità fino al 5/6 livello

Percorso dedicato all'apprendimento delle tecniche di nuotata (stile, dorso, rana e delfino), dei tuffi, virate ed elementi del salvamento secondo i requisiti della scuola nuoto federale FIN.

### Elementari e Medie

Dal Lun al Ven 16:00-16:40-17:20-18:00  
Sab mattina 8:40-9:20-10:00-10:40-11:20-12:00  
Sab pomeriggio 15:00-15:40-16:20-17:00

### Medie e Superiori

Lun e Gio 18:40 Mar e Ven 18:40-19:20  
Mer 18:40 Sab 16:20-17:00

### SCUOLA NUOTO ADULTI

Dal 19 ai 60 anni

Dall'Acquaticità fino al 5/6 livello

Dal Lun a Ven 8:00-8:40-9:20-10:00  
Lun/Gio 12.40-13.20-18.40-19.20-20.00-20.40  
Mar/Ven 13.00-18.40-19.20-20.00  
Mer 18.40-19.20  
Sab 8:00-8:40-9:20-10:00-10:40

### Ambientamento in acqua bassa

Lun e Gio 8:00-8:40-20:00  
Mer 8:00-19:20-20:00  
Ven 19:20-20:00

### Scuola Pallanuoto Under 12

Percorso dedicato all'apprendimento dei fondamentali tecnici della pallanuoto con l'obiettivo di giocare delle partite o di entrare nel percorso agonistico.

Lun e Gio 18:40 Mar e Ven 19:30

### Scuola Nuoto Sincronizzato

Percorso dedicato all'apprendimento degli elementi e figure tecniche del nuoto sincronizzato con l'obiettivo di realizzare e presentare una coreografia.

Lun e Gio 17:40

### Nuoto Propaganda Dal lunedì al venerdì 16:00

Percorso dedicato ai ragazzi con buone capacità natatorie che vogliono vivere un contesto di squadra con possibilità di partecipare alle manifestazioni del circuito propaganda provinciale. Attività su selezione.

### Premaster

Lun e Gio 13:00-19:20-20:20  
Mar e Ven 12:30-19:20  
Sab 10:40

### OVER-60 tariffe agevolate

### Scuola Nuoto

Dal Lun al Ven 8:00-8:40-9:20