

# 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 9:00 alle 12:30  
Sab dalle 8:00 alle 17:45

### Ingresso su prenotazione: 45 min

Lun e Gio dalle 16:30 alle 20:45  
Mar, Mer, Ven dalle 16:30 alle 20:015

## TARIFFE NUOTO LIBERO

Singolo: mattina+domenica	€ 8,50
Singolo: prenotazione, carta 60, comune di Vicenza	€ 7,00
10 Ingressi: carta 60 comune di Vi	€ 45,00
10 Ingressi (valido 4 mesi)	€ 65,00
Abbonamento trimestrale	€ 160,00

## 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 piscine 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 07/01 ; dal 30/03 al 01/04 ;  
25/04 ; 01/05 - 02/06

## ATTIVITA' INVERNALI

dal 11 settembre 2023 fino al 16 giugno 2024  
I corsi sono venduti a periodi, l'iscrizione al periodo 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 periodo previo la disponibilità di posto.

## 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)



## 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, la consapevolezza corporea e flessibilità

Movimento in acqua

Lun 12.00 - Mer 11.00 - Sab 11.45 AA - 12.30 AB

Aquafitness gestanti Mar 18.45 AB - Ven 11.15 AA

## 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 16.30-17.15-18.00

Sab mattina 8.45-9.30-10.15-11.00-11.45

Sab pomeriggio 14.45-15.30-16.15-17.00

Mesi	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
3/5	15.45					14.00	10.45
6/8	10.30					14.45	9.15
9/14	11.15		15.45		18.00	10.15 15.30	10.00
15/24	16.30 17.15	17.15	18.00	17.15	15.45	9.30 16.15	9.15 10.45 11.30
25/36	18.00	16.30 18.00	16.30 17.15	16.30 18.00	16.30 17.15	8.45 11.00 11.45 17.00	10.00 11.30

### NOVITÀ! Corso Ranocchie

Corso dedicato ai bambini di 3 anni che hanno già frequentato l'acquaticità neonatale.

### Progetto Squaletti

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

Lun 17.15-18.00    Mar 16.30-17.15  
Mer 16.30        Gio 16.30-17.15-18.00  
Ven 16.30-17.15    Sab 11.45

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

Per bambini dai 6 anni propedeutico all'agonismo. Allenamenti bi-trisettimanali in base all'età dal settembre 2023 a luglio 2024. Attività su selezione.  
[cas@piscinedivicenza.it](mailto:cas@piscinedivicenza.it)

## SCUOLA NUOTO RAGAZZI

Dall'Ambientamento 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

Lun-Mar-Gio-Ven 16.30-17.15-18.00    Lun 15.45

Mer 16.30-17.15-18.00

Sab mattina 8.45-9.30-10.15-11.00-11.45

Sab pomeriggio 14.45-15.30-16.15-17.00

### Medie e Superiori

Lun e Gio 18.30

Mar e Ven 18.45-19.30

Mer 18.45

Sab 16.15-17.00

## SCUOLA NUOTO ADULTI

Dai 19 ai 60 anni

Dall'Acquaticità fino al 5/6 livello

Mattina

Dal Lun al Ven: 8.00-8:45-9.30

Sabato: 8.00-8:45-9.30-10.15-11.00

Pausa pranzo

Lun e Gio: 13.00

Mar e Ven: 13.15

Pomeriggio

Lun e Gio: 18.45-19.30-20.15-21.00

Mar e Ven: 18.45-19.30

Mercoledì: 18.45-19.30

### Scuola Nuoto Pallanuoto

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 18:30

### 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 16.45-17.45

### Nuoto Propaganda

Percorso dedicato ai ragazzi, dalle scuole medie in poi, con buone capacità natatorie. Possibilità di partecipare alle manifestazioni del circuito SwimTeen.

Attività su selezione.

### Ambientamento in acqua bassa

Lun e Gio 8.00

### Premaster

Lun e Gio 13:00-19.30-20.30

Mar e Ven 18.45

Sab 11.00

## OVER-60

 tariffe agevolate

### Scuola Nuoto

Dal Lun al Ven 8.00-8:45-9.30