

## 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

### Aquafitness gestanti

Mar 18.45 AB - Ven 11.15 AA

## 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.

Mesi	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
3/5	10.30		15.45			14.15	9.15 10.45
6/8	11.15		16.30		15.45	11.45 15.00	9.15
9/14	15.45		17.15		16.30	9.30 15.45	10.00
15/24	17.15	16.30 18.00		17.15		10.15 16.30	10.00
25/36	16.30	17.15		16.30 18.00	17.15	8.45 11.00 17.15	10.45

## NUOTO LIBERO

### Ingresso libero

Da Lun al Ven dalle 7:00 alle 14:00

Sab dalle 8:00 alle 18:00

Dom dalle 9:00 alle 12:30

### Ingresso su prenotazione: 45 min

Lun-Mar-Gio-Ven dalle 16:30 alle 20:15

Mer dalle 17:15 alle 20:15

## SCUOLA NUOTO ADULTI

Dai 19 ai 60 anni

### Dall'Acquaticità fino al 5/6 livello

Lun e Gio: 8.00-8.45-9.30-13.00-18.45

19.30-20.15-21.00

Mar e Ven: 8.00-8.45-13.15-18.45-19.30

Mercoledì: 8.00-8.45-18.45-19.30

Sabato: 8.00-8.45-9.30

### Ambientamento in acqua bassa

Lun e Gio 8.45

### Premaster

Lun e Gio 13.00-19.30

Mar e Ven 19.15

## OVER-60

Dal Lun al Ven 8.00-8.45-9.30

## SCUOLA NUOTO BAMBINI

Dai 3 ai 7 anni

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 15.00-15.45-16.30-17.15

### Progetto Sqaletti

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

Lun-Mer-Gio 16.30

Mar- Ven 17.15

Sab 8.45

### Propaganda Esordienti e Giovanissimi

Per bambini dai 6 anni propedeutico all'agonismo. Allenamenti bi-trisettimanali in base all'età dal settembre 2026 a giugno 2027. Attività su selezione. Per informazioni: [agonismo@piscinedivicenza.it](mailto:agonismo@piscinedivicenza.it)

### Swim Teen

Percorso dedicato ai ragazzi, dalle scuole medie in poi, con buone capacità natatorie. Possibilità di partecipare alle manifestazioni del circuito Swim Teen. Sono previsti due allenamenti a settimana di un'ora ciascuno. Attività su selezione. Per informazioni: [agonismo@piscinedivicenza.it](mailto:agonismo@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

da Lun al Ven 16.30-17.15-18.00

Sab mattina 8.45-9.30-10.15-11.00-11.45

Sab pomeriggio 15.00-15.45-16.30-17.15

### Medie e Superiori

Da Lun al Ven 18.45

Sab 16.30

### Corsi di Nuoto Artistico

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

Mar e Ven 16.45

### Propaganda Nuoto Artistico

Percorso dedicato ai ragazzi, dalle scuole elementari in poi, con idonei requisiti natatori. Partecipazione a manifestazioni Regionali e Nazionali del circuito Propaganda con attività di singoli, doppi e squadra. Sono previsti tre allenamenti a settimana da due ore ciascuno. Attività su selezione. Per informazioni: [agonismo@piscinedivicenza.it](mailto:agonismo@piscinedivicenza.it)

#### ATTIVITA' INVERNALI

Dal 9 Settembre 2026 fino al 13 Giugno 2027. I corsi sono venduti a periodi, l'iscrizione al periodo in corso dà diritto alla prelaione per il successivo entro la data indicata nel regolamento dei corsi. E' possibile inserirsi in qualsiasi momento all'interno del periodo previa la disponibilità di posti.

#### ATTIVITA' ESTIVE

Dal 14 Giugno fino al 23 Luglio 2027.

#### SCONTO FAMIGLIA E FREQUENZA

Sconti per gruppi familiari in prevendita e acquisti bisettimanali.

#### QUOTA ASSOCIATIVA

Quota annuale: € 40,00  
Quota annuale familiar: € 30,00 cad.  
Visita medica convenzionata con il Centro Medico Piscine di Vicenza.

#### SOSPENSIONE CORSI:

01/11 - 8/12 - dal 24/12 al 06/01; dal 27/03 al 29/03; 25/04; 01/05 - 02/06

Recuperi e prenotazioni 348 6394747 (Whatsapp)

#### PALAZZETTO DEL NUOTO

La segreteria è aperta:  
Dal lunedì al venerdì 7:00-20:00  
Sabato 8:00-18:00  
Domenica 9:00-12:30

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