

## HIDROBIKE

Lezioni particolarmente intense ed allenanti. L'Hidrobike permette di adattare in acqua il movimento della pedalata a ritmo di musica in un clima particolarmente vivace ed elettrizzante.

### MARTEDI'

12.50 - 13.35  
20.55 - 21.40  
21.50 - 22.35

### MERCOLEDI'

12.50 - 13.35

### VENERDI'

12.50 - 13.35  
20.55 - 21.40

### SABATO BIKE CIRCUIT

12.50 - 13.35  
(Bike + Tapis roulant  
acquatico)

## TREADMILL

Camminata e corsa in acqua su tapis roulant. Attrezzo versatile, permette di proporre lezioni sempre diverse con particolare coinvolgimento degli arti inferiori e del tratto addominale.

### VENERDI'

20.00 - 20.45

## ACQUABENESSERE



Questa Ginnastica Dolce permette di sfruttare i benefici effetti dell'acqua calda (32°), favorendo il rilassamento e la mobilità articolare. Le lezioni alternano fasi di esercizio con cintura galleggiante in acqua profonda per favorire il massimo scarico di colonna vertebrale e articolazioni, a fasi in appoggio al fondo vasca. Attività indicata per persone con dolori fisici cronici o post traumatici.

### LUNEDI'

10.50 - 11.30  
11.35 - 12.15  
13.45 - 14.25  
14.30 - 15.10  
15.15 - 15.55  
19.50 - 20.30  
20.35 - 21.15

### GIOVEDI'

10.50 - 11.30  
11.35 - 12.15  
13.45 - 14.25  
14.30 - 15.10  
15.15 - 15.55  
19.50 - 20.30  
20.35 - 21.15

**MARTEDI' e/o  
GIOVEDI'**  
9.25 - 10.05  
(Acqua Alta)

**speedo®**

**PARTNER TECNICO NUOTO**



Piscine Comunali  
*Chiara Giavi*  
**MONTEBELLUNA**



Scuola Nuoto Federale



**PROGRAMMA ATTIVITA'**

**DA SETTEMBRE 2017  
A GIUGNO 2018**

**PISCINE COMUNALI "C. GIAVI"** - Via delle Piscine, 20 - 31044 Montebelluna (TV)  
Tel. e Fax: 0423/23264 - Fax: 0423/601692 - [www.piscinemontebelluna.it](http://www.piscinemontebelluna.it) - e-mail [piscine.monte@montenuoto.it](mailto:piscine.monte@montenuoto.it)

**Montebelluna**



# PROGRAMMA ATTIVITA' dal 01 Settembre 2017



## GESTANTI dal terzo mese di gravidanza

Condividi con altre mamme l'esperienza che stai vivendo. Con la nostra attività acquatica potrai mantenere il tono muscolare, controllare il peso corporeo, fare esercizi di respirazione e rilassamento, in modo da vivere l'attesa con serenità.

**MERCOLEDI'**  
11.00 - 12.00

**MARTEDI' e  
VENERDI'**  
11.35 - 12.35

**SABATO**  
10.30 - 11.30  
11.30 - 12.30



## ACQUATICITA' NEONATALE

Attraverso la relazione con il genitore, il bambino che cresce troverà nuovi stimoli per apprendere e consolidare le sue capacità motorie, cognitive e comunicative, immersi in un giocoso e confortevole ambiente acquatico.

### FASCE DI ETA'

- 1) da 6 a 10 mesi
- 2) da 11 a 20 mesi
- 3) da 21 a 36 mesi

**MERCOLEDI'**  
9.40 - 10.10  
10.20 - 10.50  
11.00 - 11.30

**SABATO**  
8.45 - 9.15  
9.20 - 9.50  
9.55 - 10.25  
10.30 - 11.00  
11.05 - 11.35  
11.40 - 12.10

## ACQUAINSIEME per bambini da 3 a 4 anni

L'attività di sperimentazione corporea in acqua evolve adattandosi alle diverse esigenze dell'età.

Giochi, tuffi, capriole, dentro e fuori dall'acqua per arrivare alle prime forme di spostamento assieme al genitore.



**SABATO**  
8.45 - 9.15  
9.20 - 9.50  
9.55 - 10.25  
10.30 - 11.00  
11.05 - 11.35  
11.40 - 12.10



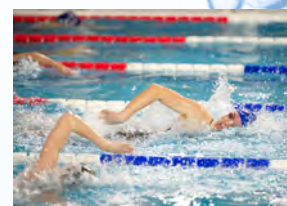
## CORSI MENSILI "NEMO"-"BABY" 4-5 anni di età

I nostri piccoli nuotatori scoprono l'ambiente acquatico attraverso il gioco individuale e di gruppo. Queste tipologie di proposte favoriscono nei bambini un sereno approccio con l'acqua che sviluppa la massima autonomia e sicurezza.

**(CORSO BABY)**  
**LUNEDI' - GIOVEDI'**  
16.00 - 16.50  
16.40 - 17.30  
17.20 - 18.10  
18.00 - 18.40

**(CORSO BABY)**  
**MARTEDI' - VENERDI'**  
16.40 - 17.30  
17.20 - 18.10  
18.00 - 18.50  
**MERCOLEDI' - SABATO**  
16.40 - 17.30  
17.20 - 18.10

**(CORSO NEMO)**  
**LUNEDI' o GIOVEDI'**  
15.50 - 16.35  
**MARTEDI' o VENERDI'**  
15.50 - 16.35  
**MERCOLEDI' o SABATO**  
15.15 - 16.00  
15.50 - 16.35



## CORSI TRIMESTRALI SCUOLA NUOTO BAMBINI/RAGAZZI da 6 a 15 anni di età dal 18/09/2017

I nostri bambini/ragazzi crescono e noi con loro. Attraverso un'attenta progressione didattica e una molteplice varietà di proposte che comprendono anche elementi del salvamento, cerchiamo di condurli a padroneggiare la tecnica e l'ambiente acquatico per favorire un sano ed armonico sviluppo psicofisico.

**LUNEDI' - GIOVEDI'**  
**MARTEDI' - VENERDI'**

16.00 - 16.50  
16.40 - 17.30  
17.20 - 18.10  
18.00 - 18.50  
18.40 - 19.30

**MERCOLEDI' - SABATO**

16.00 - 16.50  
16.40 - 17.30  
17.20 - 18.10

**Co.Ba.**

accessori per calzature dello sport

**ABC**  
Informatica



Treviso - Montebelluna

Brochure Designed by  
Coordinatori & Istruttori  
Montenuoto 2016

**IL GIARDINO**

irrigazione - costruzione giardini - piante speciali



## CORSI MENSILI DI NUOTO per ADULTI AL MATTINO

Per chi vuole iniziare la giornata con una marcia in più. I nostri corsi oltre a curare l'aspetto tecnico delle nuotate di base non tralasciano aspetti importanti come il benessere psicofisico e la socializzazione.

### LUNEDI' e GIOVEDI'

7.00 - 7.50  
7.40 - 8.30  
8.20 - 9.10  
9.00 - 9.50  
11.25 - 12.15  
12.05 - 12.55 **OPEN**  
12.45 - 13.35 **OPEN**

### MARTEDI' e VENERDI'

7.40 - 8.30  
8.20 - 9.10  
9.00 - 9.50  
11.25 - 12.15  
12.05 - 12.55 **OPEN**  
12.45 - 13.35 **OPEN**

### MERCOLEDI' e/o SABATO

11.25 - 12.15 **OPEN**  
12.05 - 12.55 **OPEN**  
12.45 - 13.35 **OPEN**



## CORSI MENSILI DI NUOTO per ADULTI ALLA SERA

... e per finire la giornata con energia troveremo il gruppo giusto per le tue esigenze: dalle prime entrate in acqua alle nuotate più evolute, dagli allenamenti aerobici all'approfondimento di tuffi e virate.

### LUNEDI' e GIOVEDI'

19.20 - 20.10  
20.00 - 20.50  
20.40 - 21.30  
21.20 - 22.10 **OPEN**  
22.00 - 22.50 **OPEN**

### SWIM EVOLUTION

21.00 - 22.20

### MARTEDI' e VENERDI'

19.20 - 20.10  
20.00 - 20.50  
20.40 - 21.30  
21.20 - 22.10 **OPEN**  
22.00 - 22.50 **OPEN**

### MERCOLEDI' e/o SABATO

19.20 - 20.10  
20.00 - 20.50  
20.40 - 21.30

## ATTIVITA' PER PERSONE CON DISABILITA'

Le attività in acqua destinate a persone con disabilità sono svolte attraverso progetti individuali o di gruppo, "costruiti" in base alle esigenze di coloro che partecipano attraverso un lavoro d'equipe che comprende varie figure professionali ed in collaborazione con gli enti territoriali.

**PER INFORMAZIONI ED ORARI RIVOLGERSI ALLA RECEPTION.**



## ACQUAGYM

Rivolta a persone di tutte le età che desiderano svolgere una attività stimolante, coinvolgente e socializzante.

Si eseguono esercizi per tutti i distretti muscolari a ritmo di musica per infondere carica ed energia. Ideale per tonificare, migliorare la postura, la circolazione e la respirazione.

### LUNEDI'

8.35 - 9.20  
9.25 - 10.10  
10.15 - 11.00

### Gym Circuit

20.00 - 20.45  
20.50 - 21.35  
(Corpo Libero, Piccoli e Grandi  
Attrezzi...Tutto in una sola lezione!)

### MARTEDI' e/o VENERDI'

7.45 - 8.30  
8.35 - 9.20  
9.25 - 10.10

### MERCOLEDI'

9.25 - 10.10  
10.15 - 11.00

### SABATO

8.00 - 8.45  
9.00 - 9.45

### GIOVEDI'

8.35 - 9.20  
9.25 - 10.10  
10.15 - 11.00

### Gym Circuit

20.00 - 20.45  
20.50 - 21.35  
(Corpo Libero, Piccoli e Grandi  
Attrezzi...Tutto in una sola lezione!)



## ACQUAGYM FONDA

Attività di ginnastica in acqua profonda con l'ausilio di cinture galleggianti. Lezioni aerobiche dinamiche ad elevato impegno muscolare e coordinativo, a carico del tratto addominale e della muscolatura posturale.

### LUNEDI'

7.45 - 8.30  
8.35 - 9.20  
12.45 - 13.30  
19.10 - 19.55  
20.10 - 20.55

### MARTEDI'

7.45 - 8.30  
8.35 - 9.20  
18.35 - 19.20  
19.25 - 20.10  
20.15 - 21.00

### MERCOLEDI'

11.05 - 11.50  
17.45 - 18.30  
18.35 - 19.20  
19.25 - 20.10

### GIOVEDI'

7.45 - 8.30  
8.35 - 9.20  
12.45 - 13.30  
19.10 - 19.55  
20.10 - 20.55

### VENERDI'

18.35 - 19.20  
19.25 - 20.10  
20.15 - 21.00

### SABATO

7.45 - 8.30  
8.35 - 9.20  
9.25 - 10.10