



CORSO HIDROBIKE

Lezioni particolarmente intense ed allenanti. L'Hydrobike 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

VENERDI'

12.50 - 13.35
20.55 - 21.40

SABATO BIKE CIRCUIT

12.50 - 13.35
(Bike + Tapis roulant acquatico)

VENERDI'

20.00 - 20.45



CORSO 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.

CORSO ACQUACROSS

Allenamento incrociato attraverso la pratica di diverse discipline sportive, esercizi in rapida successione e senza recupero, elevato grado di tonificazione attraverso l'allenamento della forza e della resistenza.

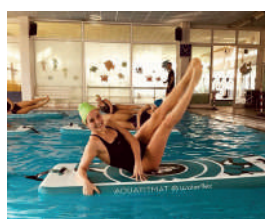
MARTEDI'
20.00 - 20.35

GIOVEDI'
19.10 - 19.45

MERCOLEDI'
12.50 - 13.25

SABATO
11.55 - 12.30

CORSO SURF FIT (TAVOLA)



Nuovo e moderno programma di allenamento che fonde la stabilità terrestre con l'intabilità della tavola. Vengono fatti esercizi di equilibrio e tutti i normali esercizi che vengono fatti a terra ma con una difficoltà maggiore.

**MERCOLEDI' e/o
VENERDI'**
20.25 - 21.05

SABATO
11.00 - 11.40



CORSO 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' e/o 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 VENERDI'

10.50 - 11.30
11.35 - 12.15

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

LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI

Per informazioni e modalità di svolgimento contattare la reception.

ATTIVITA' MASTER

Per informazioni contattare la reception.

NUOTO LIBERO

Per orari e costi www.piscinemontebelluna/nuoto-libero

CORSI DI FORMAZIONE PER ASSISTENTI BAGNANTI E ISTRUTTORI DI NUOTO



PISCINE COMUNALI "CHIARA GIAVI" MONTEBELLUNA - TURNI DI ACQUAFITNESS		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7:45	GYM FONDA **	ACQUAGYMI *	GYM FONDA **	GYM FONDA **	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	GYM FONDA **
8:00	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *
8:35	GYM FONDA **	GYM FONDA **	GYM FONDA **	GYM FONDA **	GYM FONDA **	GYM FONDA **	GYM FONDA **
9:00	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *
9:25	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	GYM FONDA **
10:15	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	ACQUAGYMI *	GYM FONDA **
11:00							ACQUAGYMI *
11:05			GYM FONDA **				SURFIT ****
11:55							
12:45	GYM FONDA **				GYM FONDA **		
12:50							
17:45							
18:35							
19:10	GYM FONDA **						
19:25							
20:00	GYM CIRCUIT **	ACQUACROSS ****			GYM CIRCUIT **		GYM FONDA **
20:10	GYM FONDA **				GYM FONDA **		TREADMILL **
20:15							
20:25	GYM CIRCUIT **						SURFIT ****
20:55							
21:50							

INTENSITA': * BASSA ** MEDIA *** ALTA **** MOLTO ALTA

montenuoto



Piscine Comunali
Chiara Giavi
MONTEBELLUNA



PROGRAMMA ATTIVITA'

DA SETTEMBRE 2020
A GIUGNO 2021

www.piscinemontebelluna.it
042323264 - piscine.monte@montenuoto.it

PISCINE COMUNALI "C. GIAVI"
Via delle Piscine, 20 31044 Montebelluna (TV)

PROGRAMMA ATTIVITA' dal 01 Settembre 2020



CORSO 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/o VENERDI' 11.35 - 12.35	SABATO 10.00 - 11.00 11.00 - 12.00
------------------------------------	---	---



CORSO 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
---	---	--

CORSO 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 dal 14/09/2020

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 NEMO 4 anni) LUNEDI' o GIOVEDI' MARTEDI' o VENERDI' MERCOLEDI' 15.50 - 16.35 SABATO 14.40 - 15.25 15.15 - 16.00 15.50 - 16.35	(CORSO BABY 5 anni) LUNEDI'- GIOVEDI' 16.00 - 16.50 16.40 - 17.30 17.20 - 18.10 18.00 - 18.40 MARTEDI' - VENERDI' 16.40 - 17.30 17.20 - 18.10 18.00 - 18.50 MERCOLEDI' - SABATO 16.40 - 17.30 17.20 - 18.10
---	---



CORSI TRIMESTRALI SCUOLA NUOTO BAMBINI/RAGAZZI

da 6 a 15 anni di età dal 14/09/2020

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
--	---



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' 6.55 - 7.35 7.35 - 8.15 8.15 - 8.55 8.55 - 9.35 11.35 - 12.15 12.15 - 12.55 OPEN 12.55 - 13.35 OPEN	MARTEDI' e VENERDI' 7.35 - 8.15 8.15 - 8.55 8.55 - 9.35 11.35 - 12.15 12.15 - 12.55 OPEN 12.55 - 13.35 OPEN	MERCOLEDI' e/o SABATO 11.35 - 12.15 OPEN 12.15 - 12.55 OPEN 12.55 - 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' 19.30 - 20.10 20.10 - 20.50 20.50 - 21.30 21.30 - 22.10 OPEN 22.10 - 22.50 OPEN	MARTEDI' e VENERDI' 19.30 - 20.10 20.10 - 20.50 20.50 - 21.30 21.30 - 22.10 OPEN 22.10 - 22.50 OPEN	MERCOLEDI' e/o SABATO 19.30 - 20.10 20.10 - 20.50 20.50 - 21.30
--	---	---

CORSO SWIM EVOLUTION

... e per i nuotatori più esigenti... 1 ora e 20 minuti di lezione per lavorare sull'incremento delle proprie capacità tecniche e condizionali. (E' richiesto saper nuotare i quattro stili)



CORSO 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 ed in collaborazione con gli enti territoriali.

Per informazioni ed orari rivolgersi alla reception.



CORSO 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' e/o GIOVEDI' 8.35 - 9.20 9.25 - 10.10 10.15 - 11.00	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
---	--	---



CORSO 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	SABATO 7.45 - 8.30 8.35 - 9.20 9.25 - 10.10

CORSO GYM CIRCUIT

Attività di ginnastica in acqua a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi... Tutto in una sola lezione!

LUNEDI' e/o GIOVEDI' 20.00 - 20.45 20.50 - 21.35

IL GIARDINO
irrigazione - costruzione giardini - piante speciali

CoBo
accessori per calzature dello sport

INTESA SANPAOLO

CAGNIN STUDIO ODONTOIATRICO

..E.T.T.O.R.E