

CORSO 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'	VENERDI'	SABATO
12.50 - 13.35 20.00 - 20.45 20.55 - 21.40	12.50 - 13.35 20.55 - 21.40	12.50 - 13.35

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.

Bedin autotrasporti



La frutta dei campioni
Mondialfrutta
fruttosultano
www.mondialfrutta.com Montebelluna -TV-



speedo
PARTNER TECNICO NUOTO

CORSO ACQUABENESSERE

Questa Ginnastica Dolce favorisce 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'

10.15 - 10.55
11.00 - 11.40
11.45 - 12.25
13.45 - 14.25
14.30 - 15.10
15.15 - 15.55
19.50 - 20.30
20.35 - 21.15

MARTEDI' e/o VENERDI'

10.15 - 10.55
11.00 - 11.40
11.45 - 12.25

ACQUA ALTA

MARTEDI'

9.25 - 10.05
10.10 - 10.50
20.15 - 20.55

GIOVEDI'

9.25 - 10.05

VENERDI'

20.15 - 20.55

MERCOLEDI'

08.45 - 09.25

LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI

A partire da 8 anni

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





TUTTE LE NEWS COMODAMENTE SUL TUO SMARTPHONE

Iscriviti al nostro canale Telegram
[piscinemontebelluna](https://t.me/piscinemontebelluna)

Iscriviti al nostro canale WhatsApp
[piscinecomunalichiaragiavi](https://wa.me/piscinecomunalichiaragiavi)

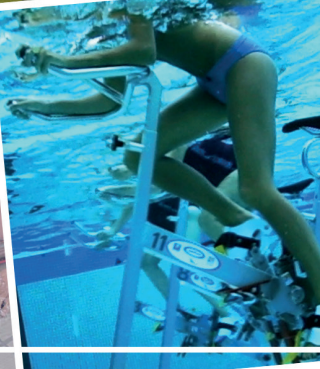
PISCINE COMUNALI "CHIARA GIAVI" MONTEBELLUNA - TURNI DI ACQUAFITNESS											
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato					
7:35	GYM FONDA **	GYM FONDA **		GYM FONDA **		GYM FONDA **	7:35				
7:45						GYM FONDA **	7:45				
8:25	GYM FONDA **			GYM FONDA **		GYM FONDA **	8:25				
8:35	ACQUAGYM *	ACQUAGYM *		ACQUAGYM *		GYM FONDA **	8:35				
9:00				GYM FONDA **			9:00				
9:25	ACQUAGYM *	ACQUAGYM *		ACQUAGYM *		ACQUAGYM *	9:25				
9:35						ACQUAGYM *	9:35				
9:50			ACQUAGYM *				9:50				
10:15	ACQUAGYM *			ACQUAGYM *			10:15				
10:40			GYM FONDA **				10:40				
11:55							11:55				
12:45	GYM FONDA **			GYM FONDA **			12:45				
12:50		HIDROBIKE ***			HIDROBIKE ***	HIDROBIKE ***	12:50				
17:45			GYM FONDA **				17:45				
18:35		GYM FONDA **	GYM FONDA **			GYM FONDA **	18:35				
19:10	GYM FONDA **			GYM FONDA **			19:10				
19:25	ACQUACROSS ****	ACQUACROSS ****		ACQUACROSS ****			19:25				
20:00	GYM CIRCUIT **	GYM FONDA **	GYM FONDA **	GYM CIRCUIT **			20:00				
20:10	GYM FONDA **	HIDROBIKE ***		GYM FONDA **	TREADMILL **		20:10				
20:50	GYM CIRCUIT **			GYM CIRCUIT **			20:50				
20:55		HIDROBIKE ***			HIDROBIKE ***		20:55				
INTENSITA': * BASSA ** MEDIA *** ALTA **** MOLTO ALTA											



Piscine Comunali
Chiara Giavi
MONTEBELLUNA

FIN
Scuola Nuoto Federale

Ena di Montebelluna
Passaporto allo Sport



PROGRAMMA ATTIVITA'

DA SETTEMBRE 2026 A GIUGNO 2027

www.piscinemontebelluna.it

042323264 - piscine.monte@montenuoto.it



PROGRAMMA ATTIVITA' dal 01 Settembre 2026

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'	MARTEDI' e/o VENERDI'	SABATO
11.00 - 12.00	11.35 - 12.35	10.30 - 11.30

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'	MERCOLEDI'	SABATO
1) da 6 a 10 mesi NEO 1 2) da 11 a 20 mesi NEO 2 3) da 21 a 36 mesi NEO 3	9.40 - 10.10 NEO 2 10.20 - 10.50 NEO 1 11.00 - 11.30 NEO 3	8.45 - 9.15 NEO 2 - NEO 3 9.20 - 9.50 NEO 1 9.55 - 10.25 NEO 2 10.30 - 11.00 NEO 3 11.05 - 11.35 NEO 1 11.40 - 12.10 NEO 2-NEO 3

CORSO ACQUAINSIEME per bambini da 3 a 4 anni

L'attività di sperimentazione corporeain acqua evolve adattandosi alle diverse esigenze dell'età. Giochi , tuffi, capriole, dentro e fuori dall'acqua per arrivare alle prime forme di spostamento e galleggiamento assieme al genitore.



CORSI MENSILI SCUOLA NUOTO "NEMO" 4 anni di età dal 14/09/2026

CORSO MONOSETTIMANALE	
LUNEDI' - MARTEDI' MERCOLEDI' - GIOVEDI' VENERDI'	SABATO
	14.40 - 15.25
	15.20 - 16.05
	16.00 - 16.45

CORSI MENSILI SCUOLA NUOTO "BABY" 5 anni di età dal 14/09/2026

LUNEDI' e GIOVEDI'	MARTEDI' e VENERDI'	MERCOLEDI' e SABATO
16.15 - 17.00	16.15 - 17.00	16.55 - 17.40
16.55 - 17.40	16.55 - 17.40	17.35 - 18.20
17.35 - 18.20	17.35 - 18.20	

CORSI TRIMESTRALI SCUOLA NUOTO BAMBINI/RAGAZZI da 6 a 15 anni di età dal 14/09/2026

LUNEDI' e GIOVEDI' MARTEDI' e VENERDI'	16.15 - 17.00 16.55 - 17.40 17.35 - 18.20 18.15 - 19.00 18.55 - 19.40
MERCOLEDI' e SABATO	16.15 - 17.00 16.55 - 17.40 17.35 - 18.20



CORSI MENSILI DI NUOTO per ADULTI AL MATTINO

LUNEDI' e GIOVEDI'	MARTEDI' e VENERDI'	MERCOLEDI' e/o SABATO
6.55 - 7.35 7.35 - 8.15 8.15 - 8.55 8.55 - 9.35 11.35 - 12.15 12.15 - 12.55 ● 12.55 - 13.35 ●	7.35 - 8.15 8.15 - 8.55 8.55 - 9.35 11.35 - 12.15 12.15 - 12.55 ● 12.55 - 13.35 ●	11.35 - 12.15 ● 12.15 - 12.55 ● 12.55 - 13.35 ●

● CORSO OPEN CON POSSIBILITA' DI INGRESSO A BIGLIETTO

CORSI MENSILI DI NUOTO per ADULTI ALLA SERA

LUNEDI' e GIOVEDI'	MARTEDI' e VENERDI'	MERCOLEDI' e/o SABATO
19.40 - 20.20 20.20 - 21.00 21.00 - 21.40 21.40 - 22.20 ●	19.40 - 20.20 20.20 - 21.00 21.00 - 21.40 21.40 - 22.20 ●	19.40 - 20.20 20.20 - 21.00 21.00 - 21.40

● CORSO OPEN CON POSSIBILITA' DI INGRESSO A BIGLIETTO

CORSO SWIM EVOLUTION

LUNEDI' E GIOVEDI'
21.00 - 22.20

CORSO PER PERSONE CON DISABILITA'

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'	MARTEDI'	MERCOLEDI'
8.35 - 9.20 9.25 - 10.10 10.15 - 11.00	8.35 - 9.20 9.25 - 10.10 VENERDI' 7.45 - 8.30 8.35 - 9.20 9.25 - 10.10	9.50 - 10.35 SABATO 9.35 - 10.20

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'	MARTEDI'	MERCOLEDI'
7.35 - 8.20 8.25 - 9.10 12.45 - 13.30 19.10 - 19.55 20.10 - 20.55	7.35 - 8.20 18.35 - 19.20 19.25 - 20.10	9.00 - 09.45 10.40 - 11.25 17.45 - 18.30 18.35 - 19.20 19.25 - 20.10
GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
7.35 - 8.20 8.25 - 9.10 12.45 - 13.30 19.10 - 19.55 20.10 - 20.55	18.35 - 19.20	7.45 - 8.30 8.35 - 9.20

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