



SPORTS TRAINING

PREPARATI CON NOI PER UN ANNO DI SPORT

LE NOSTRE OFFERTE

<p>OPEN WATER SOLO NUOTO una volta alla settimana Mercoledì (Attività B)</p> <p>NUOTO</p> <p>36,00 € MENSILI (per 4 LEZIONI)</p>	<p>WATER-BIKE-RUN Due volte alla settimana Lunedì e Giovedì (Attività A+C)</p> <p>HYDROBIKE + NUOTO</p> <p>64,00 € MENSILI (per 8 LEZIONI)</p>	<p>FULL TRAINING Tre volte alla settimana Lunedì, Mercoledì e Giovedì (Attività A+B+C)</p> <p>TUTTE LE LEZIONI</p> <p>84,00 € MENSILI (per 12 LEZIONI)</p>
<p>Gli iscritti alle sopraindicate attività potranno acquistare (solo presso la segreteria delle Piscine) una tessera per il nuoto libero a soli € 30,00 da utilizzare durante il corso per accedere al nuoto libero nei seguenti giorni ed orari:</p> <ul style="list-style-type: none">- lunedì, mercoledì e venerdì dalle 7.15 alle 9.15- lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 12.30 alle 14.30- martedì e venerdì dalle 20.30 alle 21.30- sabato dalle 17.00 alle 19.00		

ORARI ED ATTIVITÀ

Attività A) **LUNEDÌ**

“POWER” – Orario: 20.15 – 21.15 LAVORO SULLO SVILUPPO DELLA FORZA RESISTENZA

Attività B) **MERCOLEDÌ**

“LA TECNICA DEL NUOTO” Orario: 12.30 – 13.30

Attività C) **GIOVEDÌ**

“FARTLEK” Orario: 20.15 – 21.15 LAVORO SU INTERVAL TRAINING

Piscine e Palestre del Centro
Via Circonvallazione 53-30174
Mestre (VE) Tel. 041.971528
Internet www.nuotovenezia.it

