

## PROGRAMMA ATTIVITÀ

Piscina Comunale di Porto Mantovano • Via Giovanni XXIII Porto Mantovano MN

**Tel 0376-1181416 • Whatsapp 345-6291925**

portomantovano@open-sport.it • piscinaportomantovano.it • @piscinaportomantovano

Ultimo aggiornamento: 5 marzo 2026

### SCUOLA NUOTO

#### CORSO BABY (0-3 anni) • 4 lezioni di 30' • €44

MER • SAB 10.30-11.00 • 11.00-11.30

#### CORSO PRESCOLARE (3-6 anni) • 4 lezioni di 30' • €40

LUN 15.45-16.15 • 16.15-16.45 • 16.45-17.15

MER 15.45-16.15 • 16.15-16.45 • 16.45-17.15 • 17.15-17.45 • 17.45-18.15 • 18.15-18.45

SAB 15.15-15.45

#### CORSO BAMBINI E RAGAZZI (6-16 anni) • 4 lezioni di 45' • €40

LUN • MER • VEN 16.45-17.30 • 17.30-18.15 • 18.15-19.00

MAR • GIO 17.30-18.15

SAB 15.15-16.00 • 16.00-16.45

#### CORSO ADULTI • 4 lezioni di 45' • €40

LUN • GIO 19.00-19.45 • 19.45-20.30

#### CORSO NUOTO LENTO (dai 65 anni) • 4 lezioni di 45' • €40

MAR • VEN 10.30-11.15

### ACQUA FITNESS

**Pacchetto a scalare 10 ingressi €120 • 5 ingressi €65 • validità 60 giorni**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00-9.45 Acqua Gym		9.00-9.45 Acqua Gym		9.00-9.45 Acqua Gym	
9.45-10.30 A.Gym		9.45-10.30 Acqua Gym		9.45-10.30 Acqua Gym	9.45-10.30 Gestanti
	12.30-13.15 Acqua Aerobica		12.30-13.15 A.Aerobica		
	13.15-14.00 Acqua Aerobica		13.15-14.00 Acqua Aerobica		
18.45-19.30 Acqua Bike*	18.45-19.30 Acqua Aerobica	18.45-19.30 Acqua Bike*		18.45-19.30 Acqua Aerobica	

**\*Obbligo di prenotazione telefonica o Whatsapp**

**PERSONAL TRAINING • lezione singola €50 • pacchetto 5 lezioni €200**

**QUOTA DI ISCRIZIONE (validità 12 mesi • comprende tesseramento FIN) €50**

## PROGRAMMA ATTIVITÀ

Piscina Comunale di Porto Mantovano • Via Giovanni XXIII Porto Mantovano MN

**Tel 0376-1181416 • Whatsapp 345-6291925**

portomantovano@open-sport.it • piscinaportomantovano.it • @piscinaportomantovano

Ultimo aggiornamento: 5 marzo 2026

### **SCUOLA NUOTO • Attività finalizzate all'apprendimento e al miglioramento delle capacità natatorie**

- CORSO BABY: attività di ambientamento 3-36 mesi con un familiare in acqua
- CORSO PRESCOLARE: attività di avviamento al nuoto 3-6 anni. Non è previsto l'insegnamento degli stili
- CORSO BAMBINI: scuola nuoto 6-11 anni secondo il programma Scuole Nuoto Federali della FIN
- CORSO RAGAZZI: scuola nuoto 11-16 anni secondo il programma Scuole Nuoto Federali della FIN
- CORSO ADULTI: scuola nuoto dai 17 anni secondo il programma Scuole Nuoto Federali della FIN
- CORSO NUOTO LENTO: attività di nuoto specifica per over 65

### **ACQUA FITNESS • Attività motorie acquatiche in verticale • Non è necessario saper nuotare**

- GESTANTI: esercitazioni acquatiche per il mantenimento e il miglioramento della forma fisica in gravidanza (a partire dal terzo mese)
- ACQUA GYM: ginnastica in acqua a basso impatto per mobilizzazione articolare e tonificazione muscolare
- ACQUA AEROBICA: ginnastica in acqua coreografata a medio impatto per miglioramento delle capacità aerobiche
- GYM GRANDI ATTREZZI: ginnastica in acqua ad alto impatto con utilizzo di bike, treadmill, jumper per allenamento cardiovascolare

### **EQUIPAGGIAMENTO RICHIESTO**

- **Certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica rilasciato da un medico sportivo o dal medico o pediatra di base. Non è ammessa autocertificazione. Il certificato non è richiesto per il nuoto libero**
- Cuffia in materiale sintetico
- Costume in materiale sintetico idoneo all'attività natatoria (non ammessi boxer o bikini da spiaggia)
- Ciabatte o zoccoli di plastica

### **INFORMAZIONI GENERALI**

- Dimensioni vasca: m. 20x10
- Profondità vasca: m. 1,05-1,50
- Temperatura dell'acqua: 29-30°C
- Tutti gli istruttori e assistenti bagnanti sono formati e aggiornati dalla Federazione Italiana Nuoto

### **SCONTI**

- Su tutte le tariffe si applica uno sconto del 15% per le seguenti categorie:
  - Residenti in Porto Mantovano
  - Età uguale o superiore ai 65 anni
  - Persone con disabilità certificata
- Gli sconti non sono cumulabili