

PROGRAMMA ATTIVITÀ 2026/2027

Tel 0376-1181416 • Whatsapp 345-6291925

Ultimo aggiornamento: 30 aprile 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

MAR • GIO 16.45-17.15 • 17.15-17.45 • 17.45-18.15 • 18.15-18.45

SAB 15.15-15.45 • 15.45-16.15

CORSO BAMBINI E RAGAZZI (6-14 anni) • 4 lezioni di 45' • €40

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

SAB 15.15-16.00 • 16.00-16.45

CORSO TEENAGER (14-18 anni) • 4 lezioni di 45' • €40

MER 18.15-19.00

CORSO ADULTI • 4 lezioni di 45' • €40

MAR • GIO 09.00-09.45 (over 65)

MAR • GIO 19.00-19.45 • 19.45-20.30

ACQUA FITNESS

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.00-9.45 A.Gym		9.00-9.45 A.Gym		9.00-9.45 A.Gym
9.45-10.30 A.Gym		9.45-10.30 A.Gym		9.45-10.30 A.Gym
	12.45-13.30 A.Aerobica		12.45-13.30 A.Aerobica	
18.45-19.30 A.Bike*		18.45-19.30 A.Aerobica		18.45-19.30 A.Bike*

*Obbligo di prenotazione telefonica o Whatsapp

NUOTO LIBERO

Ingresso singolo €7 • Abbonamento 10 ingressi €63 • Abbonamento annuale €350

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
8.00-12.00	8.00-12.00	8.00-12.00	8.00-12.00	8.00-12.00	9.00-13.00	9.00-13.00
12.00-14.00*	12.00-14.00*	12.00-14.00*	12.00-14.00*	12.00-14.00*		
19.00-21.00	16.00-19.00	19.00-21.00	16.00-19.00	19.00-21.00		

*Ingresso solo con abbonamento - l'abbonamento richiede la quota di iscrizione

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

SU TUTTE LE TARIFFE SI APPLICA LO SCONTO DEL 15% PER I RESIDENTI A PORTO MANTOVANO

CARD PER PHON €5,00 • 1 credito €0,30

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

PROGRAMMA ATTIVITÀ 2026/2027

Tel 0376-1181416 • Whatsapp 345-6291925

Ultimo aggiornamento: 30 aprile 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 gli ingressi singoli al 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