

## NUOTO LIBERO

| LUN   | MAR   | MER   | GIO   | VEN   | SAB   | DOM   |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 7:00  |       | 7:00  | 7:00  |       |       |       |
|       | 9:00  |       |       | 9:00  | 9:00  | 9:00  |
| 14:30 | 14:30 |       | 14:30 | 14:30 |       | 13:00 |
|       |       |       |       |       |       | 15:00 |
|       | 19:00 |       |       | 19:00 | 19:00 | 19:00 |
|       | 22:00 | 22:00 |       | 22:00 |       |       |

## PALESTRA

| LUN   | MAR   | MER   | GIO   | VEN   | SAB   | DOM   |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 7:30  | 7:30  |       | 7:30  |       |       |       |
|       |       | 8:00  |       | 8:00  |       |       |
|       |       |       |       |       | 8:30  |       |
|       |       |       |       |       |       | 9:00  |
|       |       |       |       |       |       | 12:30 |
|       |       |       |       |       | 18:00 |       |
| 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 |       |       |

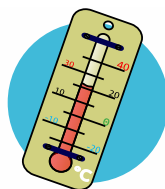
### AI CAMPI DA TENNIS, CALCETTO, NUOTO LIBERO E CORSI PALESTRA

È possibile accedere solo con prenotazione obbligatoria sull'App



Scaricala **gratuitamente** sul tuo telefono!

## INDICAZIONI GENERALI CODIV-19



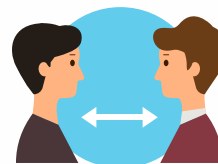
SE HAI  
SINTOMI INFLUENZALI  
RESTA A CASA



INDOSSA SEMPRE  
LA MASCHERINA  
FINO ALL'ENTRATA IN VASCA



LAVATI SPESSO LE MANI  
O USA GEL DISINFETTANTE



RISPETTA LA  
DISTANZA DI SICUREZZA



RIPONI INDUMENTI E SCARPE  
DENTRO LA BORSA E LA BORSA  
DENTRO L'ARMADIETTO



SI RACCOMANDA LA MASSIMA  
PUNTUALITÀ E SI RICORDA  
CHE GLI SPOGLIATOI POSSO ESSERE  
UTILIZZATI 15 MIN. PRIMA E DOPO  
L'ATTIVITÀ



## PROGRAMMA ATTIVITÀ 2020/2021

PISCINA

PALESTRA

BENESSERE

TENNIS

CALCETTO



Via Fosson, 102 - 30029 San Stino di Livenza (VE)  
0421 312576 - info@parcolivenza.com  
[www.parcolivenza.com](http://www.parcolivenza.com)



## CORSI DI NUOTO MONO E BISETTIMANALI

Lunedì e Giovedì o Martedì e Venerdì o Mercoledì o Sabato o Domenica

| LUN   | MAR   | MER   | GIO   | VEN   | SAB   | DOM   | DUR. |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| <b>CORSO DI NUOTO ADULTI</b>                    |       |       |       |       |       |       |      |
| 8:30  | 8:30  |       | 8:30  | 8:30  |       |       | 45'  |
| 9:15  | 9:15  |       | 9:15  | 9:15  | 9:00  |       |      |
| 10:00   | 10:00 |       | 10:00 | 10:00 |       | 11:45 |      |
| 13:00   |       |       | 13:00 |       |       |       |      |
| 13:45   |       |       | 13:45 |       |       |       |      |
| 19:00   | 19:00 | 19:00 | 19:00 | 19:00 |       |       |      |
| 19:45   | 19:45 | 19:45 | 19:45 | 19:45 |       |       |      |
| 20:30   | 20:30 | 20:30 | 20:30 | 20:30 |       |       |      |
| 21:15   | 21:15 |       | 21:15 | 21:15 |       |       |      |
| <b>CORSO DI NUOTO ANATROCCOLI (3 - 36 mesi)</b> |       |       |       |       |       |       |      |
|   |       | 9:00  |       |       | 9:00  | 9:00  | 30'  |
|   |       | 9:30  |       |       | 9:30  | 9:30  |      |
|   |       | 10:00 |       |       | 10:00 | 10:00 |      |
|   |       | 10:30 |       |       | 10:30 |       |      |
|   |       |       |       |       | 11:00 |       |      |
|   |       |       |       |       | 11:30 |       |      |
| <b>CORSO DI NUOTO PAPERINI (3 - 5 anni)</b>     |       |       |       |       |       |       |      |
|   |       |       |       |       | 9:00  |       | 30'  |
|   |       |       |       |       | 9:30  |       |      |
|   |       |       |       |       | 10:00 |       |      |
|   |       |       |       |       | 10:30 |       |      |
|   |       |       |       |       | 11:00 | 11:00 |      |
|   |       |       |       |       | 11:30 |       |      |
|   |       |       |       |       | 15:45 |       |      |
| 16:00   | 16:00 | 16:00 | 16:00 | 16:00 | 16:15 |       |      |
| 16:30   | 16:30 | 16:30 | 16:30 | 16:30 | 16:45 |       |      |
| 17:00   | 17:00 | 17:00 | 17:00 | 17:00 |       |       |      |
| 17:30   | 17:30 | 17:30 | 17:30 | 17:30 |       |       |      |
| 18:00   | 18:00 | 18:00 | 18:00 | 18:00 |       |       |      |
| <b>CORSO DI NUOTO RAGAZZI (6-14 anni)</b>       |       |       |       |       |       |       |      |
|   |       |       |       |       | 9:00  |       | 45'  |
|   |       |       |       |       | 9:45  |       |      |
|   |       |       |       |       | 10:30 |       |      |
|   |       |       |       |       | 11:15 | 11:45 |      |
|   |       |       |       |       | 16:00 |       |      |
| 16:00   | 16:00 | 16:00 | 16:00 | 16:00 | 16:00 |       |      |
| 16:45   | 16:45 | 16:45 | 16:45 | 16:45 | 16:45 |       |      |
| 17:30   | 17:30 | 17:30 | 17:30 | 17:30 | 17:30 |       |      |
| <b>CORSO DI NUOTO JUNIOR (14 - 18 anni)</b>     |       |       |       |       |       |       |      |
| 18:15   | 18:15 | 18:15 | 18:15 | 18:15 |       |       | 45'  |

## ATTIVITÀ DI AGONISMO E MASTER

| LUN   | MAR   | MER | GIO | VEN   | SAB   | DOM | DUR. |
|---|-------|-----|-----|-------|-------|-----|------|
| <b>ATTIVITÀ DI PRE-AGONISMO E AGONISMO NUOTO MASTER</b> |       |     |     |       |       |     |      |
|   |       |     |     |       | 12:00 |     | 45'  |
|   |       |     |     |       | 13:30 |     |      |
|   | 20:30 |     |     | 20:30 |       |     |      |
|   | 22:00 |     |     | 22:00 |       |     |      |

## CORSI ACQUAFITNESS

| LUN                                 | MAR   | MER   | GIO                                 | VEN   | SAB   | DOM | DUR. |
|-------------------------------------|-------|-------|-------------------------------------|-------|-------|-----|------|
| <b>ACQUAGYM</b>                     |       |       |                                     |       |       |     |      |
| 9:00                                | 9:00  |       | 9:00                                | 9:00  |       |     | 45'  |
| 9:45                                | 9:45  |       | 9:45                                | 9:45  | 10:00 |     |      |
| 10:30<br><small>Ginn. dolce</small> |       |       | 10:30<br><small>Ginn. dolce</small> |       | 10:45 |     |      |
| 12:45                               | 13:15 |       | 12:45                               | 13:15 |       |     |      |
|                                     | 15:00 |       |                                     | 15:00 | 16:00 |     |      |
|                                     |       | 17:00 |                                     |       |       |     |      |
| 17:45                               | 17:45 | 17:45 | 17:45                               | 17:45 |       |     |      |
| 18:30                               | 18:30 | 18:30 | 18:30                               | 18:30 |       |     |      |
| 19:15                               | 19:15 | 19:15 | 19:15                               | 19:15 |       |     |      |
| 20:00                               | 20:00 | 20:00 | 20:00                               | 20:00 |       |     |      |
| 20:45                               | 20:45 |       | 20:45                               | 20:45 |       |     |      |
| 21:15                               |       |       | 21:15                               |       |       |     |      |

| <b>ACQUACIRCUIT</b> |       |                |       |       |  |  |     |
|---------------------|-------|----------------|-------|-------|--|--|-----|
|                     | 13:15 |                |       | 13:15 |  |  | 45' |
| 18:30               | 18:30 | 17:45<br>19:15 | 18:30 | 18:30 |  |  |     |

| <b>HYDROPOWER</b> |  |  |       |  |  |  |     |
|-------------------|--|--|-------|--|--|--|-----|
| 9:00              |  |  | 9:00  |  |  |  | 45' |
| 9:45              |  |  | 9:45  |  |  |  |     |
| 20:00             |  |  | 20:00 |  |  |  |     |
| 20:45             |  |  | 20:45 |  |  |  |     |
| 21:30             |  |  | 21:30 |  |  |  |     |

| <b>TREADMILL &amp; BIKE</b> |       |  |       |       |  |  |     |
|-----------------------------|-------|--|-------|-------|--|--|-----|
| 19:15                       | 19:15 |  | 19:15 | 19:15 |  |  | 45' |

| <b>CORSO GESTANTI</b> |      |  |  |  |       |  |     |
|-----------------------|------|--|--|--|-------|--|-----|
|                       | 9:00 |  |  |  | 13:00 |  | 45' |

**RIEDUCAZIONE FUNZIONALE - SU APPUNTAMENTO**  
**LEZIONI PRIVATE DI NUOTO - SU APPUNTAMENTO**  
**PERSONAL TRAINER - SU APPUNTAMENTO**

## CORSI PALESTRA

| LUN                       | MAR   | MER   | GIO   | VEN   | SAB | DOM | DUR. |
|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-----|-----|------|
| <b>TONIFICAZIONE</b>      |       |       |       |       |     |     |      |
|                           | 8:30  |       | 8:30  |       |     |     | 60'  |
| <b>PILATES</b>            |       |       |       |       |     |     |      |
|                           | 9:45  |       |       | 9:45  |     |     | 60'  |
|                           | 19:00 |       |       | 19:00 |     |     |      |
| <b>ANTALGICA</b>          |       |       |       |       |     |     |      |
|                           |       | 18:00 |       | 18:00 |     |     | 60'  |
| <b>KICK BOXING</b>        |       |       |       |       |     |     |      |
| 20:30                     |       |       | 20:00 |       |     |     | 60'  |
| <b>TAI CHI</b>            |       |       |       |       |     |     |      |
|                           |       | 19:00 |       | 19:00 |     |     | 60'  |
| <b>PANCAFIT</b>           |       |       |       |       |     |     |      |
|                           | 18:00 |       |       |       |     |     | 60'  |
| <b>SPIN BIKE</b>          |       |       |       |       |     |     |      |
|                           | 20:00 |       |       | 20:00 |     |     | 60'  |
| <b>YOGA</b>               |       |       |       |       |     |     |      |
| 19:30                     |       |       | 18:30 |       |     |     | 60'  |
| <b>YOGA IN GRAVIDANZA</b> |       |       |       |       |     |     |      |
|                           | 13:30 |       |       |       |     |     | 60'  |
| <b>HIIT</b>               |       |       |       |       |     |     |      |
| 19:00                     |       | 19:00 |       |       |     |     | 60'  |
| <b>SIMIL TABATA</b>       |       |       |       |       |     |     |      |
| 19:45                     |       | 19:45 |       |       |     |     | 60'  |
| <b>FIT BOXE</b>           |       |       |       |       |     |     |      |

SE FAI PIÙ ATTIVITÀ  
SUBITO PER TE UNO **SCONTO!**

SE SIETE MEMBRI DELLA STESSA FAMIGLIA  
SUBITO PER TE UNO **SCONTO!**