



SCUOLA NUOTO

RAGAZZI (dai 6 anni in su)

Lunedì e Giovedì

17:15-18:00

Martedì e Venerdì

18:00

Lunedì

16:30

Martedì

16:30-17:15

Mercoledì

15:45-16:30-17:15-18:00

Giovedì

16:30

Venerdì

15:45-16:30-17:15

Sabato

8:30-9:15-10:00-10:45-11:30

15:00-15:45-16:30-17:15-18:00

Domenica

9:00-9:45-10:30-11:15



ORARI NUOTO LIBERO

Lunedì

6:30-8:45/10:00-14:30

Martedì

10:00-14:30

Mercoledì

6:30-8.45/10:00-14:30/18:00-22:00

Giovedì

10:00-14:30

Venerdì

6:30-8:45/10:00-14:30

Sabato

7:00-14:00/17:15-20:00

Domenica

9:00-12:00

E' CONSIGLIATA LA PRENOTAZIONE
VIA SMS O WHATSAPP AL NUMERO
333 324 72 70

ABBONAMENTI

	intero	ridotto
Ingresso singolo	€ 8,30	€ 7,30
5 ingressi (scad. Agosto 2023)*	€ 38	€ 33
10 ingressi (scad. Agosto 2023)	€ 73	€ 67
20 ingressi (scad. Agosto 2023)	€ 135	€ 130
10 ingressi (valido 2 mesi)	€ 69	€ 62
28 ingressi (valido 3 mesi)	€ 170	€ 147

*I residenti a Stra hanno uno sconto di 2 euro su questo abbonamento

ORARI SEGRETERIA

Lunedì - Giovedì

8:30-13:00/15:30-21:00

Martedì - Venerdì

8:30-13:00/15:30-20:15

Mercoledì

9:30-13:00/ 15:30-21:00

Sabato

8:30-13:00/15:00-19:00

Domenica

9:00/11:30



**CENTRO NUOTO
STRA**

GUIDA AL NUOTO LIBERO E AI CORSI INVERNALI 2022/2023

SEGUICI ANCHE SU:



@PISCINEINTERNEESTERNE



@CENTRONUOTO STRA

tel 049504770

segreteria@centronuotostra.it
Whatsapp e SMS 333 324 72 70



NUOTO ADULTI

Lunedì e Giovedì

8:45-9:30-18:45-19:30-20:15-21:00

Martedì e Venerdì

8:45-18:00-18:45-19:30-20:15

Mercoledì

8:45

Sabato

15:45-16:30

TRIATHLON

Martedì

20:00 corsa + nuoto

GINNASTICA POSTURALE

Lunedì

08:00

Martedì

19:30

Mercoledì

08:00-09:30

19:00-19:45

Venerdì

08:00-19:30

Sabato

12:30-13:15-14:00

Lunedì e Giovedì

11:00

Martedì e Venerdì

9:30-10:45-13:45*-18:45

*vasca grande

GESTANTI

Martedì e/o Venerdì

11:30

Sabato

11:30

AQUAFITNESS

Lunedì e Giovedì

08:45-9:30-17:00-17:45

18:30-19:30-19:30*-21:00

Martedì

20:15

Mercoledì

19:15* (55min)

Venerdì

15:45*-17:15

Sabato

08:20* (55MIN)

Martedì e Venerdì

8:45-9:30*-10:15*

13:00*

*vasca grande

AQUA CROSSFIT

Venerdì

20:15

HYDROBIKE

Lunedì e Giovedì

20:15

Martedì

21:00

Mercoledì

16:30-17:15-18:00

Martedì e/o Venerdì

19:30

Sabato

9:15-10:00

DOPPIO IMPATTO

Mercoledì

18:45

Venerdì

16:30

Sabato

10:45

Domenica

10:15

TRIFIT

Lunedì e/o Giovedì

13:00

Mercoledì

20:15

tel 049504770

segreteria@centronuotostra.it

Whatsapp e SMS 333 324 72 70



SCUOLA NUOTO

ANATROCCOLI

(3 mesi - 3 anni)

lezioni da 30 minuti

Martedì

10:15 -10:45

16:30-17:00-17:30

Venerdì

10:15-10:45-16:45

Sabato

9:00-9:30-10:00

10:30-11:00

Domenica

9:30-10:00-10:30

11:00

STELLE MARINE

(3 - 4 anni)

Lunedì

16:30

Martedì

16:30-17:15

Mercoledì

16:30-17:15

18:00

Giovedì

16:30

Venerdì

16:30-17:15

Sabato

8:30-9:15-10:00-10:45

11:30-15:45-16:30

17:15-18:00

Domenica

9:00-9:45-10:30-11:15

CAVALLUCCI

(4 - 6 anni)

Lunedì e Giovedì

17:15-18:00

Martedì e

Venerdì

18:00

Lunedì

16:30

Martedì

16:30-17:15

Mercoledì

15:45-16:30

17:15-18:00

Giovedì

16:30

Venerdì

15:45-16:30-17:15

Sabato

8:30-9:15-10:00

10:45-11:30

15:00-15:45-16:30

17:15-18:00

Domenica

9:00-9:45

10:30-11:15