

## Ginnastica in acqua

Ingresso a corso o a biglietto con prenotazione.

Piacevole e coinvolgente, l'attività è rivolta a persone di tutte le età, anche a chi non è allenato. Sfrutta i benefici del movimento in acqua, riducendo il carico sulle articolazioni e potenziando il tono muscolare. Il tutto è accompagnato dalla musica.

Martedì	Mercoledì	Venerdì
10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45

## Acquaerobica

Ingresso a corso o a biglietto con prenotazione.

Per chi è già allenato, ha una buona acquaticità e desidera un lavoro intenso con esercizi a ritmo di musica.

Martedì	19:00 - 19:45
Venerdì	19:00 - 19:45



## Lezioni individuali



Info e prenotazioni:

**Piscine Comunali Valdobbiadene**

Via P. Kolbe, 8

31049 Valdobbiadene (TV)

Tel. 0423 975892

[www.piscinevaldobbiadene.it](http://www.piscinevaldobbiadene.it)

## Hydrobike

Ingresso a corso o a biglietto con prenotazione.

L'obiettivo di questa attività è migliorare la resistenza cardiovascolare e mantenere una buona forma fisica.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
18:55 - 19:40	14:20 - 15:05	08:50 - 09:35	14:20 - 15:05
19:40 - 20:25	19:50 - 20:35	//	18:10 - 18:55
20:25 - 21:10	//	//	18:55 - 19:40
//	//	//	19:40 - 20:25
//	//	//	20:25 - 21:10



## GymTonic

Ingresso a corso o a biglietto con prenotazione.

Per chi è già allenato e desidera migliorare la propria forma fisica: programma completo ad alta intensità che sfrutta il circuit training per combinare i benefici di acquaerobica, treadmill e hydrobike.

Sabato	11:00 - 11:45
--------	---------------

## Acquacross

Ingresso a corso o a biglietto con prenotazione.

Treadmill, gloves, acquajump, overball, manubri, step, bike e molto altro, il tutto a ritmo di musica.

Mercoledì	19:25 - 20:10
Giovedì	21:15 - 22:00

## Nuoto Libero

dal 01/09/2025

Piscina 25 x 13 mt

Lunedì & Giovedì	07:00 - 11:00	//
Martedì & Venerdì	07:00 - 11:00	19:00 - 20:30
Mercoledì	09:00 - 11:00	17:30 - 21:00
Sabato	08:30 - 12:00	16:00 - 19:00
Domenica	08:30 - 12:00	//

Piscina 10 x 5 mt

Mercoledì	09:00 - 11:00	16:00 - 19:15
Sabato	//	18:00 - 19:00
Domenica	08:30 - 12:00	//

ATTENZIONE: fino alle 8:00, l'accesso al nuoto libero è consentito solo con abbonamento.

## Chi nuota si nota!



Iscriviti al nostro canale:  
scannerizza il QRcode!



Piscine Comunali  
**VALDOBBIADENE**

Via P. Kolbe, 8

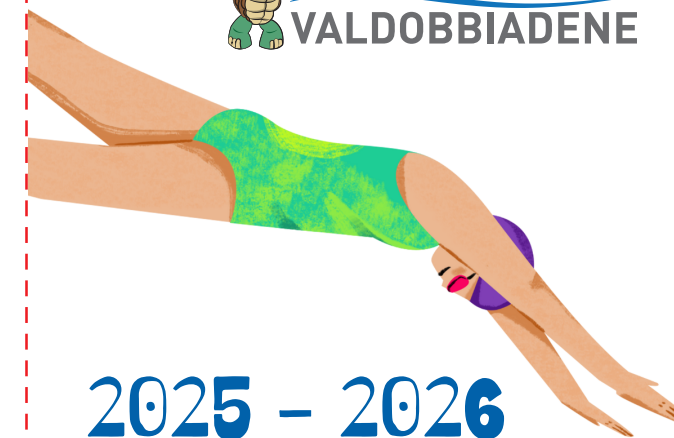
31049 Valdobbiadene (TV)

Tel. 0423 975892

[www.piscinevaldobbiadene.it](http://www.piscinevaldobbiadene.it)

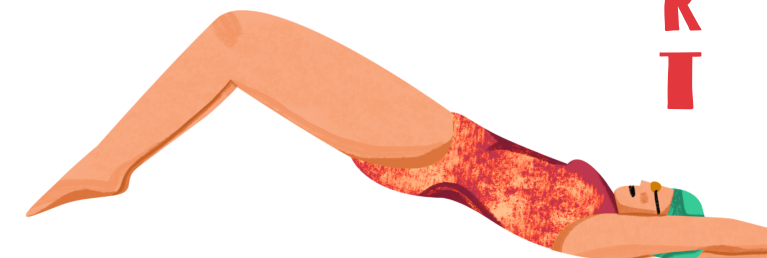


Piscine Comunali  
**VALDOBBIADENE**



**2025 - 2026**  
Dal 01 settembre 2025

**S  
T  
A  
R  
T**



Assessorato allo Sport

FIN  
ScuolaNuoto  
FEDERALE

Montenuoto

## Gestanti

Il benessere psicofisico, ottenuto con esercizio moderato che aiuta a percepire i cambiamenti del corpo, è fondamentale per vivere serenamente questa esperienza unica nella vita di una donna.

### Lunedì e/o Sabato

09:15 - 10:00

## Acquainsieme

### bambini 3 anni di età

Attività ludica con i genitori per sviluppare autonomia e potenziare capacità motorie, cognitive e relazionali.

### Sabato

09:00 - 09:35

09:35 - 10:10

## Nemo pesciolino coraggioso bambini 4 anni di età

Attività autonome con esperienze ludiche per preparare il bambino al corso "Baby".

### Giovedì

16:00 - 16:40

//

//

//

### Sabato

09:00 - 09:40

09:40 - 10:20

10:20 - 11:00

10:15 - 10:55

## Acquaticità neonatale bambini 0/3 anni

Momenti di gioco, scoperte, musica e canzoni con mamma e papà mirano a sviluppare le competenze dei bambini e guidarli verso l'autonomia, anche in acqua.

### Sabato

09:15 - 09:45  
(da 6 a 11 mesi)

09:45 - 10:15  
(da 6 a 11 mesi)

10:15 - 10:45  
(da 12 a 23 mesi)

10:45 - 11:15  
(da 12 a 23 mesi)

08:45 - 09:15  
(da 24 a 36 mesi)

11:15 - 11:45  
(da 24 a 36 mesi)

17:00 - 17:30  
(da 12 a 36 mesi)

17:30 - 18:00  
(da 12 a 36 mesi)



## Baby bambini 5 anni di età

In questa fascia di età, i bambini, già sicuri del proprio corpo, esplorano l'acqua in modo autonomo. Attraverso giochi motori vari, acquisiscono confidenza con l'ambiente acquatico, preparando così un apprendimento più rapido delle tecniche natatorie nei corsi successivi per ragazzi dai 6 ai 17 anni.

Lun & Gio	Mar & Ven	Mercoledì	Sabato
//	16:00 - 16:40	16:00 - 16:40	15:20 - 16:00
16:45 - 17:25	16:45 - 17:25	16:45 - 17:25	16:00 - 16:40
//	17:30 - 18:10	//	//
dal 08 settembre 2025			corso mensile



## Scuola nuoto ragazzi dai 6 ai 17 anni di età

Il nuoto, completo e simmetrico, è ideale per i bambini in età scolare: previene l'obesità, rafforza ossa e organi, favorisce la socializzazione e insegna a cavarsela in caso di emergenze.

dal 08 settembre 2025			
Lun & Gio	Mar & Ven	Mercoledì	
//	16:00 - 16:45	16:00 - 16:45	
16:45 - 17:30	16:45 - 17:30	16:45 - 17:30	
17:30 - 18:15	17:30 - 18:15	//	
18:15 - 19:00	18:15 - 19:00	//	
<b>Gruppone</b> (possono partecipare bambini e ragazzi dal 6° al 10° livello)			
<b>Lun &amp; Ven</b>	15:00 - 16:00	<b>Mercoledì</b>	17:30 - 18:30

1° Trimestre: Settembre - Ottobre - Novembre - Dicembre 2025

2° Trimestre: Gennaio - Febbraio - Marzo 2026

3° Trimestre: Aprile - Maggio - Giugno 2026

## Scuola nuoto adulti

Il nuoto è universalmente riconosciuto per il suo valore terapeutico, grazie al movimento del corpo, alla resistenza dell'acqua e ai benefici della respirazione profonda. È adatto a tutte le età e non presenta controindicazioni.



Scuola nuoto adulti mattina	
Lunedì & Giovedì	Martedì & Venerdì
07:40 - 08:25	07:40 - 08:25
08:25 - 09:10	08:25 - 09:10
//	09:10 - 09:55
Scuola nuoto adulti sera	
Lunedì & Giovedì	Mercoledì e/o Venerdì
19:00 - 19:45	19:00 - 19:45
19:45 - 20:30	19:45 - 20:30
20:30 - 21:15	//
21:15 - 22:00*	//

\*Corso monosettimanale. È possibile frequentare il lunedì e/o il giovedì.

Per goderti al meglio la tua esperienza in piscina, assicurati di portare con te:

- Costume da bagno
- Cuffia
- Ciabatte pulite (da utilizzare esclusivamente all'interno della piscina)
- Accappatoio o asciugamano
- Occhialini (per una corretta progressione didattica, per i bambini sotto i 6 anni non è necessario l'uso degli occhialini)
- Lucchetto (consigliato per chiudere l'armadietto)

Se ti manca qualcosa, non esitare a rivolgerti alla cassa: troverai un'ampia selezione di articoli nel nostro catalogo.

## Acquabenessere

Attività per over 60, e non solo, o con problemi fisici (schiena, ginocchia, post-riabilitazione, ecc.). Focus su postura, coordinazione, mobilità articolare e respirazione, con momenti di benessere e rilassamento.

Lunedì & Giovedì	Martedì & Venerdì
07:15 - 08:00	07:15 - 08:00
08:00 - 08:45	08:00 - 08:45
08:45 - 09:30	08:45 - 09:30
09:30 - 10:15	09:30 - 10:15
10:15 - 11:00	10:15 - 11:00
Pomeriggio	Sera
14:30 - 15:15	19:00 - 19:45
15:15 - 16:00	19:45 - 20:30



## ATTENZIONE

I corsi in rosso saranno attivati solo dopo il completamento degli altri turni.

Tutti i corsi partiranno solo al raggiungimento del numero minimo di iscrizioni.

Per maggiori dettagli, rivolgiti alla cassa.

Per i corsi di fitness è **OBBLIGATORIA** la prenotazione.