

## PROGRAMMA ATTIVITÀ

Piscina Comunale di Pioltello • Via Piemonte 30 Pioltello MI  
3883847351 • pioltello@open-sport.it • piscinapioltello.it

**Ultimo aggiornamento: 15 febbraio 2026**

### SCUOLA NUOTO

#### CORSO BABY (0-3 anni) • 4 lezioni di 30' • €40

SAB 10.00-10.30 • 10.30-11.00 • 11.00-11.30

#### CORSO PRESCOLARE (3-6 anni) • 4 lezioni di 30' • €20 residenti • €25 non residenti

MAR • GIO 17.15-17.45 • 17.45-18.15 • 18.15-18.45  
SAB 15.15-15.45 • 15.45-16.15 • 16.15-16.45

#### CORSO BAMBINI E RAGAZZI (6-16 anni) • 4 lezioni di 45' • €20 residenti • €25 non residenti

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 ADULTI • 4 lezioni di 45' • €25 residenti • €30 non residenti

MAR • GIO 19.00-19.45 • 19.45-20.30

#### CORSO NUOTO LENTO OVER 65 • 4 lezioni di 45' • €18 residenti • €20 non residenti

MAR • VEN 09.00-09.45

### ACQUA FITNESS

#### PACCHETTI A SCALARE • 10 ingressi €100 • 5 ingressi €55

| LUN                            | MAR                            | MER                           | GIO | VEN                            | SAB                          |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----|--------------------------------|------------------------------|
|                                |                                | 9.00-9.45<br>Gestanti         |     |                                | 9.00-9.45<br>Acqua Gym       |
| 9.45-10.30<br>Acqua Gym        |                                |                               |     |                                | 9.45-10.30<br>Acqua Aerobica |
| 10.30-11.15<br>Acqua Aerobica  |                                |                               |     |                                |                              |
|                                | 12.45-13.30<br>Grandi Attrezzi |                               |     | 12.45-13.30<br>Acqua Aerobica  |                              |
|                                |                                |                               |     | 13.30-14.15<br>Grandi Attrezzi |                              |
| 18.45-19.30<br>Grandi Attrezzi |                                | 18.45-19.30<br>Acqua Aerobica |     | 18.45-19.30<br>Grandi Attrezzi |                              |
| 19.30-20.15<br>Grandi Attrezzi |                                | 19.30-20.15<br>Acqua Aerobica |     | 19.30-20.15<br>Grandi Attrezzi |                              |

### PERSONAL TRAINING

**Lezione singola €50 • pacchetto 5 lezioni €200** • Giorni e orari da concordare

### NUOTO LIBERO

**Ingresso intero €6 ridotto €3,50**

**Abbonamento 10 ingressi intero €45 ridotto €29 • Annuale €350**

| LUN          | MAR          | MER          | GIO          | VEN          | SAB          | DOM        |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 9.00-12.00   | 9.00-12.00   | 9.00-12.00   | 9.00-12.00   | 9.00-12.00   | 9.00-12.00   | 9.00-12.00 |
| 12.00-14.00* | 12.00-14.00* | 12.00-14.00* | 12.00-14.00* | 12.00-14.00* | 12.00-14.00* |            |
| 19.00-21.00  |              | 19.00-21.00  |              | 19.00-21.00  |              |            |

\*Ingresso riservato agli abbonati

**QUOTA DI ISCRIZIONE (validità 12 mesi) €25**

**Card phon/docce €6,00 • 1 credito €0,40**

## PROGRAMMA ATTIVITÀ

Piscina Comunale di Pioltello • Via Piemonte 30 Pioltello MI  
3883847351 • pioltello@open-sport.it • piscinapioltello.it

**Ultimo aggiornamento: 15 febbraio 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 e treadmill 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**
- Cuffia in materiale sintetico
- Costume in materiale sintetico idoneo all'attività natatoria (non ammessi boxer o bikini da spiaggia)
- Ciabatte di plastica

### **INFORMAZIONI GENERALI**

- Dimensioni vasche: vasca grande m. 25x12,50 • vasca piccola m. 6,60x6,60
- Profondità vasche: vasca grande m. 1,80-1,85 • vasca piccola m. 0,60
- Temperatura dell'acqua: vasca grande 28-29°C • vasca piccola 30-31°C
- **Tariffa ridotta nuoto libero: minori di 14 anni • maggiori di 65 anni • persone con disabilità certificata**
- Negli orari di maggiore affollamento del nuoto libero sarà data precedenza agli abbonati
- La quota di iscrizione comprende il tesseramento alla Federazione Italiana Nuoto e una copertura assicurativa multirischi presso Unipol SPA

**Non trovate l'attività, il giorno e l'orario che fa per voi? Segnalatelo alla reception!  
Il programma è in continuo aggiornamento per offrire un servizio sempre migliore**