



STAGIONE 2026-2027

**Associazione Sportiva Dilettantistica
POLYDRA-PISCINA DI CARIGNANO**

www.polydra.it

piscinadicarignano@gmail.com

info@polydra.it



Via Molinetta 2 - CARIGNANO - TO



0119690665

3514814397



**Scarica l'app Polydra e resta aggiornato
su tutte le novità e le attività**





NUOTO SENIOR

18 anni in poi...

Corso di nuoto diviso per livelli di apprendimento (lezione di 45 minuti)

	Dalle	Alle
LUNEDI'	19.15	20.00
MARTEDI'	09.45	10.30
MERCOLEDI'	19.45	20.30
GIOVEDI'	09.45	10.30
VENERDI'	19.15	20.00
SABATO	10.45	11.30

CORSO GESTANTI

Accompagnamento alla nascita per gestanti con esercizi a basso impatto in acqua. Offre preparazione fisica sicura e funzionale al parto. (lezione di 45 minuti)



	Dalle	Alle
MARTEDI'	11.15	12.00
SABATO	13.45	14.30



NUOTO POSTURALE

Il corso di nuoto posturale migliora allineamento, mobilità articolare e stabilità del core tramite esercizi mirati in acqua. Adatto a tutte le capacità natatorie (lezione di 45 minuti)

	Dalle	Alle
GIOVEDI'	11.15	12.00
SABATO	13.00	13.45



NUOTO SPORTIVO

Corsie a disposizione per nuotare ed affinare la propria tecnica, l'ingresso è ammesso fino ad esaurimento dei posti disponibili.

SCHEMA BASE

	Dalle	Alle	Dalle	Alle	Dalle	Alle
LUN	07.30	17.45	19.15	21.00		
MAR	09.00	Orario continuato				20.30
MER	9.00	17.00	19.15	21.00		
GIO	09.00	Orario continuato				20.30
VEN	07.30	17.45	19.15	21.00		
SAB	09.00	Orario continuato				14.30

Salvo variazioni comunicate

Per il NUOTO LIBERO NON SOCI
richiedere lo schema orario in segreteria

NUOTO PINNATO

Perfeziona la tua tecnica sfruttando le pinne come strumento didattico e mezzo divertente per lezioni più rapide e piacevoli.

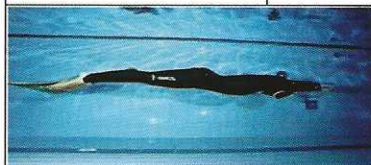


	Dalle	Alle
MARTEDI'	16.45	17.30
GIOVEDI'	16.45	17.30



AGONISMO MASTER dai 18 anni

	Dalle	Alle
MARTEDI' GIOVEDI'	19.30	20.30



AGONISMO APNEA

LUN e VEN	19.15	20.00
------------------	--------------	--------------

Scarica l'app Polydra e resta aggiornato su tutte le novità e le attività, gestisci i tuoi abbonamenti



WATER FITNESS

Lezioni di 45 minuti

	09.00	12.15	13.00	18.30	19.00	19.15	20.00
LUN							WB
MAR	AS	CT	AF	WB		CT	WB
MER					CT		
GIO	AS	CT	AF	CT		WB	CT
VEN							WB
SAB		CT					

*Attività con prenotazione

Acqua Slow (Intensità Medio/bassa)

Attraverso movimenti controllati con l'utilizzo di piccoli attrezzi finalizzato al miglioramento del tono muscolare, della circolazione periferica e del sistema cardio vascolare.

Acqua Fit (Intensità Medio/alta)

Esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi finalizzati a migliorare la forza, la resistenza, la flessibilità e l'elasticità

Circuit Training (Intensità Alta)

Alternanza di esercizi di tonificazione muscolare e cardiovascolare con grandi attrezzi Treadmill, Jump, Hidrobike, Step e piccoli attrezzi

Walk e Bike (Intensità Alta)

Corsa, camminata e pedalata grazie ai grandi attrezzi Treadmill e Idrobike e esercizi specifici per migliorare il meccanismo aerobico e aiutare il metabolismo a bruciare i grassi il tutto in acqua che limita le sollecitazioni sulle articolazioni.

L'uso delle docce e degli asciugacapelli non è compreso nella tariffa dell'attività e prevede un pagamento extra. Per l'utilizzo degli armadietti è necessario un lucchetto personale