

# TENNIS

Mini-Tennis  
Lun, Mar, Gio, Ven 17:00

Sat  
Lun, Mar, Mer, Gio, Ven 15:00 - 19:00

Agonistica  
Lun, Mar, Mer, Gio, Ven 15.00 - 18.00

Adulti  
Lun, Mar, Mer, Gio, Ven 19:00 - 22:00

Corsi al mattino  
Lun, Mar, Gio, Ven 9:00, 10:00

# SQUASH

Corsi collettivi  
Lun - Ven 19:00 - 22:00  
Mer 19:00 - 21:00

Personal Traineri  
Lun - Ven 19:00 - 22:00  
Mer 19:00 - 21:00

# ARRAMPICATA

Ingressi Liberi  
Lun - Ven 09:00 - 22:00  
Sab 09:00- 18.00  
Dom 09:00-13:00

Corsi adulti  
Lun, Mar, Mer, Gio 19:00 - 22:00  
Corsi Kids  
Mar, Gio 16:30-17:30  
Corsi Teen  
Mar, Gio 17:30-19:30

## CALCIO A 5

Prenotazione Campi  
Lun - Ven 20:00-22:00



**Ingresso Piscina e Palestra:**  
Via Naccari, 37 - 35136 Padova  
Tel. 049.8712600 Fax 049.8712252

**Ingresso Tennis e Squash:**  
Via Pioveghetto, 9 - 35136 Padova  
Tel. 049.8712600 Fax 049.8712252

[www.2000oasi.it](http://www.2000oasi.it)  
[info@2000oasi.it](mailto:info@2000oasi.it)

NUOTO

FITNESS

TENNIS

ARRAMPICATA

SQUASH

ISRC  
2000



INVERNO  
2011-12

**Scuola Nuoto Bambini: (5-16 anni)**

**Lun, Mar, Mer, Gio, Ven** 15:45 - 16:30 - 17:15 - 18:00  
**Sab** 09:00 - 09:45 - 10:30 - 15:45 - 16:30 - 17:15

**Scuola Nuoto Baby: (3-4 anni)**

**Lun, Mar, Mer, Gio, Ven** 16:00 - 16:30 - 17:00 - 17:30 - 18:00  
**Sab** 10:45 - 11:00 - 16:15 - 16:45 - 17:15

**Anatroccoli: (4-36 mesi) Nido1 (4-8 mesi):**

**Mer** 10:00 - **Sab** 09:00 - Dom 10:30 - 11:00

**Nido2 (8-12 mesi):**

**Mer** 10:30 - **Sab** 09:00 - 09:30 - **Dom** 09:30 - 10:00

**Nido3 (13-24 mesi):**

**Mer** 11:00 - **Sab** 09:30 - 10:00 - **Dom** 10:30 - 11:00

**Nido4 (25-36 mesi):**

**Sab** 10:00 - **Dom** 09:30 - 10:00

**Scuola Nuoto Adulti:**

**Lun, Mar, Gio, Ven** 08:00 - 08:45 - 09:30 - 10:15  
**Lun, Gio** 18:45 - 19:30 - 20:15 - 21:00  
**Mar, Ven** 18:45 - 19:30 - 20:15 (solo Acquaticità 1 livello) -  
 21:00 (solo 2\3 livello)  
**Mer** 18:00 - 18:45 - 19:30 - 20:15 - 21:00

**Nuoto Libero**

**Lun, Gio** 07.30 - 14.30 **Mer** 07.30 - 14.30 e 18.45 - 21.45  
**Mar, Ven** 08.00 - 14.30 e 18.45 - 21.45 **Sab, Dom** 09.00 - 18.00  
 \* fino alle 09:00 solo abbonati

**ACQUAFITNESS**

**Lun, Gio**

*AquagymBike* 09:00  
*Aquagym* 09:45  
*Circuit* 10:30  
*Aquagym* 13:15  
*Bike* 14:00  
*Bike* 17:15  
*Circuit* 18:00  
*Aquatone+Bike* 18:45  
*Aquapower+Bike* 19:30  
*Bike* 20:15  
*Bike* 21:00

**Mar, Ven**

*Aquagym* 09:00  
*Aquagym* 09:45  
*Bike* 10:30 *Bike* 13:15  
*Aquapower* 14:00  
*Circuit* 17:15  
*Bike* 18:00  
*Aquapower+Bike* 18:45  
*Aquatone+Bike* 19:30  
*Aquagym+Bike* 20:15  
*Aquapower+Bike* 21:00

**Mer**

*Aquagym* 09:45  
*Circuit* 10:30  
*Aquagym* 13:15  
*Circuit* 14:00  
*Circuit* 17:15  
*Bike* 18:00  
*Circuit* 18:45  
*Aquapower* 19:30  
*Bike* 20:15  
*Aquagym* 21:00

**Sab**

*Bike* 10:15  
*Bike* 11:00  
*Aquagym* 11:45

**Gestanti**

**Lun, Ven** 11:15 - **Mer** 09:30

**Post-Parto**

**Mer** 11:45

**Antalgica in acqua**

**Lun, Ven** *Sweetgym* 09:45  
*NuotoTerapia* 10:30  
**Mer** *Sweetgym* 10:15  
*NuotoTerapia* 11:00



**Sala Pesi**

**Lun - Ven** 07:30 - 22:00  
**Sab** 09:00 - 18.00  
**Dom** 09:00 - 13:00

**Cross FIT**

**Functional Room**  
*sala dedicata*  
*all'allenamento funzionale*

**FITNESS AND FUN**

**Step and Tone** **Lun** 19:30, **Mer** 20:00, **Gio** 13:00

**Oasi Fit Boxe** **Lun** 20:00, **Mer** 13:15

**Push Up** **Lun - Mer** 19:00

**Walking** **Lun** 13:30 - 19:00 **Merc** 19:00  
**Gio** 19:00 (*Ground Circuit*) **Ven** 10:00 - 13:00

**Special Class ogni 1°e 3° sabato del mese** 11:00

**NOVITÀ: Trx** **Lun** 13:00 **Mar** 19.00 **Mer** 13:00-19:00 **Ven** 13:00-18:00

**CORSI SPECIALI**

**Mamme In Forma** **Gio** 11:00

**Hip Hop Kids** **Gio** 17:00  
**Teen** **Gio** 18:00

**Taekwondo bambini 7-13 anni**

**Lun** 18:30 **Gio** 18:30  
**Juniors 14-20 anni**  
**Lun** 19:30 **Gio** 19:30  
**Seniors 20 anni in su**  
**Lun** 20:45 **Gio** 20:45

**Salsa** **Lun** 21.00 **Mar** 21.00 **Ven** 21:15

**Burlesque avanzato** **Lun** 20:30  
 base **Mar** 21:00

**FITNESS OLISTICO**

**Pilates** **Lun** 10:00 -14:00  
**Mar** 19:00 - 20:00 *avanzato*  
**Mer** 10:00-14:00,  
**Gio** 19:00-20:00 *avanzato*

**Biopostural**

**Lun- Mer** 11:00  
**Gio** 14:00

**Yoga** **Mar - Gio** 20:00