

GUIDO BARLOCCO

# Cosa c'è dentro il caffè di Quello Che C'è



Vita, Amore, Speranze  
15 anni di Editoriali

DISPONIBILE IN TUTTE LE LIBRERIE DELLA VALDINIEVOLE

PRENOTALO QUI IN SEGRETERIA ASSOCIAZIONE NUOTO VALDINIEVOLE

**QUELLO CHE C'È**  
mensile di Vita, Eccellenza e Buonumore

## ATTIVITA' MOTORIE IN ACQUA MONSUMMANO TERME

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
ACQUA GYM (9,00-10,00)	GINNASTICA DOLCE (10,00-11,00)	WALK CIRCUIT (10,15-11,00)	ACQUA GYM (9,00-10,00)	GINNASTICA DOLCE (10,00-11,00)	HYDRO BIKE (10,30-11,15)
GINNASTICA DOLCE (10,00-11,00)	HYDRO BIKE (11,00-11,45)	ACQUA GYM (11,00-12,00)	GINNASTICA DOLCE (10,00-11,00)	ACQUA GYM (11,00-12,00)	HYDRO BIKE (11,15-12,00)
ACQUA GYM (11,00-12,00)	HYDRO WALK (11,00-11,45)	BIKE & WALK (12,30-13,30)	ACQUA CROSSFIT (11,00-11,45)	HYDRO BIKE (11,00-11,45)	ACQUA CIRCUIT (12,30-13,15)
HYDRO BIKE (12,30-13,15)	GESTANTI (11,45-12,45)	HYDRO WALK (13,30-14,15)	HYDRO BIKE (12,30-13,15)	GESTANTI (11,45-12,45)	
FAST WALK (13,00-13,30)	HYDRO WALK (12,45-13,30)	ACQUA POLE (13,30-14,15)	FAST WALK (13,00-13,30)	HYDRO BIKE (12,45-13,30)	
HYDRO BIKE (13,30-14,15)	HYDRO BIKE (13,30-14,15)	ACQUA GYM (14,30-15,30)	HYDRO BIKE (13,30-14,15)	ACQUA CIRCUIT (13,30-14,15)	
ACQUA GYM (13,30-14,30)	ACQUA CIRCUIT (18,00-18,45)	HYDRO BIKE (18,45-19,30)	ACQUA GYM (13,30-14,30)	HYDRO BIKE (14,30-15,15)	
ACQUA JUMP (14,30-15,15)	HYDRO BIKE (19,00-19,45)	HYDRO BIKE (19,30-20,15)	HYDRO WALK (16,00-16,45)	ACQUA CIRCUIT (18,00-18,45)	
HYDRO WALK (16,00-16,45)	ACQUA GYM (20,30-21,30)	JUMP CIRCUIT (20,15-21,00)	ACQUA CIRCUIT (19,15-20,00)	HYDRO BIKE (19,15-20,00)	
ACQUA CIRCUIT (19,15-20,00)			HYDRO BIKE (20,00-20,45)		DOMENICA
HYDRO BIKE (20,00-20,45)			ACQUA GYM (20,30-21,30)		HYDRO BIKE (9,15-10,00)
HYDRO BIKE (20,45-21,30)			HYDRO BIKE (20,45-21,30)		HYDRO BIKE (10,15-11,00)

## ATTIVITA' MOTORIE TERRESTRI MONSUMMANO TERME

	GINNASTICA POSTURALE (18,00-19,00)	GINNASTICA POSTURALE (17,45-18,30)	ALLENAMENTO FUNZIONALE (18,00-19,00)	GINNASTICA POSTURALE (18,00-19,00)	
GINNASTICA FUNZIONALE (18,30-19,15)		GINNASTICA FUNZIONALE (18,30-19,15)	ALLENAMENTO FUNZIONALE (19,00-20,00)		
GINNASTICA POSTURALE (20,00-21,00)			GINNASTICA POSTURALE (20,00-21,00)		

## ATTIVITA' MOTORIE TERRESTRI x BAMBINI MONSUMMANO TERME

GINNASTICA FORMATIVA (16,30-17,30)			GINNASTICA FORMATIVA (16,30-17,30)		

## ATTIVITA' MOTORIE IN ACQUA LARCIANO-LAMPORECCHIO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
ACQUA ANTALGICA (9,15-10,15)	GINNASTICA DOLCE (9,00-10,00)	ACQUA ANTALGICA (9,30-10,30)	GINNASTICA DOLCE (9,30-10,30)	GINNASTICA DOLCE (9,00-10,00)	HYDRO BIKE (11,15-12,00)
GINNASTICA DOLCE (9,30-10,30)	ACQUA CIRCUIT (10,00-10,45)	HYDRO BIKE (12,45-13,30)	ACQUA GYM (10,30-11,30)	ACQUA CIRCUIT (10,00-10,45)	
GESTANTI (10,15-11,15)	ACQUA GYM (13,00-14,00)	HIGH INTERVAL TRAINING (14,15-15,00)	ACQUA POLE (13,15-14,00)	ACQUA GYM (13,00-14,00)	
ACQUA GYM (10,30-11,30)	TRIATHLON (14,15-15,00)	METABOLICO (17,00-17,45)	ACQUA CROSSFIT (14,10-15,00)	METABOLICO (14,15-15,00)	
ACQUA POLE (13,15-14,00)	ACQUA CROSSFIT (18,00-18,45)	HYDRO BIKE (18,45-19,30)	HYDRO BIKE (18,45-19,30)	ACQUA POLE (18,00-18,45)	
HYDRO BIKE (14,15-15,00)	ACQUA POLE (18,45-19,30)	HYDRO BIKE (19,30-20,15)	ACQUA GYM (19,30-20,30)	JUMP CIRCUIT (18,45-19,30)	
HYDRO BIKE (18,45-19,30)	HYDRO WALK (19,40-20,25)		ACQUA POLE (19,30-20,15)		
HYDRO BIKE (19,30-20,15)					
ACQUA GYM (19,30-20,30)					

## ATTIVITA' MOTORIE TERRESTRI LARCIANO-LAMPORECCHIO

ALLENAMENTO FUNZIONALE (18,30-19,15)	TRX (19,15-20,00)	ALLENAMENTO FUNZIONALE (19,15-20,15)	TRX (19,15-20,00)

## PERIODIZZAZIONE CORSI ATTIVITA' MOTORIE

- MENSILE (giugno - luglio - agosto)

## ABBONAMENTI ATTIVITA' MOTORIE

### INGRESSI A TEMPO CON RECUPERI (con la possibilità di scegliere l'abbinamento di giorni e orari)

n.4 lezioni monosettimanali	€ 46,40
n.8 lezioni bisettimanali	€ 87,20
n.12 lezioni trisettimanali	€ 123,60

### GINNASTICA DOLCE

n.8 lezioni bisettimanali	€ 65,60
n.8 lez. bisettimanali (oltre i 60 anni)	€ 60,80

### INGRESSI A SCALARE (validità 1 anno)

pacchetto 6 lezioni a gettone	€ 75,00
Lezione a gettone	€ 13,00

### ABBONAMENTI A TEMPO TUTTO INCLUSO

OPEN NO LIMITS MENSILE	€ 119,00
OPEN NO LIMITS TRIMESTRALE	€ 299,00

### GESTANTI

Mensile a partire da data iscrizione	€ 51,00
--------------------------------------	---------

## Specializzazione corsi

per ulteriori informazioni rivolgersi in segreteria

- Corso per gestanti in Acqua
- Squadre Sportive: Propaganda, Agonistica, Salvamento e Master
- Fitness Agonistico
- Lezioni personalizzate per 1,2 o 3 utenti
- Idrochinesiterapia

## ATTIVITA' MOTORIE IN ACQUA FINALIZZATE AL BENESSERE con metodo:

**Hydrowalk - Walk Circuit - Fast Walk**  
**Hydrobike - Bike & Walk - Triathlon**  
**Acqua Gym - Acqua Antalgica**  
**Acqua Jump - Jump Circuit**  
**Acqua Circuit - Acqua Crossfit - H.I.T.**  
**Metabolico - Acqua Pole - Acqua Pole Circuit**

**INGRESSO OMAGGIO** nelle piscine estive nel giorno di ogni lezione per gli iscritti a qualsiasi corso.

# Valdo Camp Camp Estivo in Piscina

ESTATE 2026

RICONOSCIUTO



**IL CAMP ESTIVO PER RAGAZZI dai 5 anni compiuti ai 13 anni dal lunedì al venerdì solo mattino, solo pomeriggio o tutto il giorno, con pranzo al Camp o a casa SONO APERTE LE ISCRIZIONI MAGGIORI INFORMAZIONI IN SEGRETERIA**

## 1 SOLO ABBONAMENTO X 8 PISCINE

Tutti gli ingressi per nuoto libero compreso gli abbonamenti e i recuperi delle lezioni di Acquafitness, di Ginnastica Dolce, dei corsi Neonati potranno essere utilizzati negli orari di apertura al Nuoto Libero oppure nei relativi corsi indistintamente negli impianti di Monsummano Terme e di Larciano-Lamporecchio; sia nei giorni feriali che festivi e sia nelle piscine al coperto che nelle piscine estive esterne.

PER I NUOVI UTENTI

## BUONO OMAGGIO

PER UNA LEZIONE DI PROVA DI NUOTO O ACQUAFITNESS. RIVOLGITI ALLE NOSTRE SEGRETERIE.

I buoni non sono cumulabili.

C.O.N.I.



F.I.N.



F.I.N.P.



Estate 2026

"L'Acqua con un mare di attività"

**PISCINE COMUNALI MONSUMMANO TERME**  
Tel. 0572952255 - 0572520897 - Cell. 3357607141  
piazza S.Pertini, 11 - 51015 - Monsummano Terme (PT)

**PISCINE INTERCOMUNALI LARCIANO-LAMPORECCHIO**  
Tel. 057381506 - Cell. 3357542453  
via Marconi, 878c - loc. Centocampi - 51036 - Larciano (PT)  
[www.nuotovaldinievole.it](http://www.nuotovaldinievole.it) - e-mail: [info@nuotovaldinievole.it](mailto:info@nuotovaldinievole.it)

## L'ASD NUOTO VALDINIEVOLE

si propone di dare l'opportunità di "vivere l'acqua offrendovi un mare di attività" attraverso una sana e piacevole attività fisica e sportiva, con la certezza che si possa realmente riscoprire una nuova e migliore qualità della vita.



**NUOTO LIBERO** a partire da **€ 1,34** al giorno

**ATTIVITA' MOTORIE** a partire da **€ 3,25** al giorno

**CORSI NUOTO** a partire da **€ 9,10** a lezione

## CONTATTI

Monsummano Terme

0572 952255 - 0572 520897

335 7607141

www.nuotovaldinievole.it

nuotovaldinievole

@NValdinievole

Larciano-Lamporecchio

0573 81506

335 7542453

info@nuotovaldinievole.it

A.s.d. Nuoto Valdinievole

NuotoValdinievole

## ORARIO APERTURA AL PUBBLICO

**PISCINE ESTIVE** dal 01/06/26 al 13/09/26

### Balneazione, nuoto e relax solarium

(Per avere una postazione, ombrellone oppure gazebo con arredi, è obbligatoria la prenotazione.)

## VASCHE ESTERNE

### MONSUMMANO TERME e LARCIANO-LAMPORECCHIO

Tutti i giorni dalle 09,00 alle 19,30

## ORARIO NUOTO LIBERO ORGANIZZATO

(con corsie dedicate al nuoto)

## VASCHE ESTERNE

### MONSUMMANO TERME

Dal lunedì al sabato (escluso festivi)	dalle 07,30 alle 09,30
Dal lunedì al venerdì (escluso sabato e festivi)	dalle 19,30 alle 21,30

### LARCIANO-LAMPORECCHIO

Dal lunedì al sabato (escluso festivi)	dalle 07,30 alle 09,30
Dal lunedì al venerdì (escluso sabato e festivi)	dalle 19,30 alle 21,00

## VASCHE INTERNE

(fino al 31 luglio) Le vasche piccole in tali orari sono libere quando non sono presenti corsi collettivi. informarsi periodicamente in segreteria.

### MONSUMMANO TERME

Dal lunedì al sabato (escluso festivi)	dalle 11,00 alle 15,00
Martedì e Giovedì	dalle 19,30 alle 21,30

### LARCIANO-LAMPORECCHIO

Dal lunedì al sabato (escluso festivi)	dalle 11,30 alle 14,30
Lunedì e Mercoledì	dalle 19,30 alle 21,00

Per l'accesso alle vasche è obbligatorio l'uso della cuffia

## TARIFE INGRESSO NUOTO LIBERO

- Ingresso Intero (feriale e domenica dopo le 16:00) € **10,50**
- Ingresso Intero (domenica e festivi) € **11,50**
- Ingresso Ridotto (feriale - fino a 1,3m) € **8,50**
- Ingresso Ridotto (domenica e festivi - fino a 1,3m) € **9,50**

### ABBONAMENTI A SCALARE

Validità 1 anno dalla data di rilascio  
Ad ogni rinnovo 1 ingresso omaggio in più fino al 31/05

- Abbonamento 10 ingressi € **74,00**
- Abbonamento Ridotto 10 ingressi € **55,00**

### ABBONAMENTI A TEMPO

- Abbonamento Mensile Estivo € **79,00**
- Abbonamento Trimestrale Estivo € **199,00**
- Abbonamento Annuale € **485,00**

Tutti gli abbonamenti al nuoto libero sono personali e non cedibili

## FAMILY CARD

per un nucleo familiare di min. 3 persone

- Ingresso Adulto € **8,50** anziché € 10,50
- Ingresso Ridotto (nati dal 2014 al 2019) € **5,00** anziché € 8,50
- Ingresso Bambino (nati fino al 2020) **GRATUITO** anziché € 8,50

... e tanti altri vantaggi. informati in segreteria

## PER L'ISCRIZIONE AI CORSI E' OBBLIGATORIA

- 1) quota annuale di € 40,00 o tesseramento estivo € 10,00 valido fino al 31 agosto
- 2) certificato medico per attività sportiva non agonistica dai 6 anni compiuti in poi

## PERIODIZZAZIONE CORSI NUOTO

- 1° PERIODO - GIUGNO - dal 11/6 al 30/6
- 2° PERIODO - LUGLIO - dal 1/7 al 31/7
- 3° PERIODO - AGOSTO - dal 1/8 al 31/8

**INGRESSO OMAGGIO** nelle piscine estive nel giorno di ogni lezione per gli iscritti a qualsiasi corso.

## CORSI NUOTO

**Neonati** (da 1 mese a 2 anni con genitori in acqua)

**MONSUMMANO TERME** (fino al 31 luglio 2026)

MERCOLEDI	11,15 12,00	16,00 16,45	16,45 17,30
SABATO	9,30 10,15	10,15 11,00	15,00 15,45

**LARCIANO-LAMPORECCHIO** (fino al 31 luglio 2026)

LUNEDI	15,15 16,00	MERCOLEDI	10,30 11,15	11,15 12,00
SABATO	9,30 10,15	10,15 11,00		

**Cuccioli** (da 3 anni fino ai nati nel 2020) (fino al 31 luglio 2026)

**MONSUMMANO TERME**

LUNEDI - GIOVEDI	15,15 16,00	16,00 16,45	16,45 17,30
MARTEDI - VENERDI	16,00 16,45	16,45 17,30	17,30 18,15
SABATO	11,15 12,00	12,00 12,45	
corso intensivo dal LUN al VEN	11,15 12,00	18,15 19,00	

**LARCIANO-LAMPORECCHIO**

LUNEDI - GIOVEDI	16,30 17,15	17,15 18,00	18,00 18,45
MARTEDI - VENERDI	16,30 17,15	17,15 18,00	
SABATO	11,15 12,00	12,00 12,45	

escluso mercoledì iscrizione settimanale

## LEZIONI personalizzate di NUOTO

Si organizzano LEZIONI PERSONALIZZATE di NUOTO per bambini, ragazzi e adulti per qualsiasi livello di apprendimento.

- LEZIONE SINGOLA (1 allievo) € **22,50**
- LEZIONE IN COPPIA (2 allievi) € **34,00**
- LEZIONE TRIPLA (3 allievi) € **45,00**

## LEZIONI intensive personalizzate

Si organizzano LEZIONI INTENSIVE PERSONALIZZATE di NUOTO per gruppo di 3 allievi.

- 5 LEZIONI (dal lun al ven) (cadauno) € **58,00**

Rivolgersi alla nostra segreteria per il modulo da compilare per la richiesta

## CORSI NUOTO

**Ragazzi** (nati dal 2019 a 15 anni) (fino al 31 luglio 2026)

**MONSUMMANO TERME**

LUNEDI - GIOVEDI	11,00 11,45	15,15 16,00	16,00 16,45	16,45 17,30
MARTEDI - VENERDI	11,00 11,45	16,00 16,45	16,45 17,30	17,30 18,15
SABATO	11,15 12,00	12,00 12,45		
corso intensivo dal LUN al VEN	11,15 12,00	18,15 19,00		

escluso mercoledì iscrizione settimanale

**LARCIANO-LAMPORECCHIO**

LUNEDI - GIOVEDI	17,15 18,00	18,00 18,45
MARTEDI - VENERDI	17,15 18,00	18,00 18,45
SABATO	11,15 12,00	12,00 12,45

## Adulti

**MONSUMMANO TERME**

LUNEDI - GIOVEDI	09,00 09,45	19,30 20,15	20,15 21,00
MARTEDI - VENERDI	12,45 13,30	13,30 14,15	19,30 20,15

**LARCIANO-LAMPORECCHIO**

LUNEDI - GIOVEDI		19,30 20,15	20,15 21,00
MARTEDI - VENERDI	10,00 10,45		

## ABBONAMENTI CORSI NUOTO

Periodo di 4 lezioni monosettimanali

- CORSI NEONATI € **52,80**
- CORSI CUCCIOLI € **48,40**
- CORSI RAGAZZI € **46,80**

Periodo di 8 lezioni bisettimanali

- CORSI CUCCIOLI € **74,40**
- CORSI RAGAZZI € **72,80**
- CORSI ADULTI € **77,60**

- 4 lezioni (lun-mar-gio-ven) € **37,60**
- 5 lezioni (dal lunedì al venerdì) € **47,00**

**Pool BAR Pizzeria**  
Aperto dal lunedì al sabato dalle 9 alle 24

ORGANIZZAZIONE  
EVENTI E COMPLEANNI  
SERATE CON MUSICA LIVE  
CENE E PIZZE DA ASPORTO

Piazza S. Pertini, 16  
MONSUMMANO T. (PT) ☎ **0572.81155**

"VUOI FESTEGGIARE UN COMPLEANNO, UN PARTY IN PISCINA? CHIEDI IN SEGRETERIA"  
possibilità di organizzare e utilizzare le piscine per feste, cene, aperitivi.

**IL BAR DELLE PISCINE DI LARCIANO - LAMPORECCHIO**  
via Marconi, 878/C - Loc. Centocampi

**Valdo Bar**  
Tel. - 0573 81506

Un corso può essere iniziato in qualunque periodo della stagione estiva. Tutti i corsi saranno effettuati al raggiungimento del numero minimo di iscritti.