

Novità 2016-2017

Gym & Swim - Potenziamento muscolare nuoto

Allenamento mirato al miglioramento delle abilità condizionali, forza, resistenza, velocità e della mobilità e coordinazione attraverso sedute di corpo libero con attrezzi abbinati al nuoto.

Lunedì - Giovedì (Palestra + Piscina) Dalle 19,40 alle 21,00

Mensile Over 60

Per mantenere la giusta forma fisica in un ambiente gradevole e vicino a casa. Seguiti da istruttori esperti ritroverete la vostra giovinezza!!!

Mercoledì 9,00 - Attrezzi in acqua

Venerdì 9,00 - Circuito in palestra con attrezzi e corpo libero

Corso di Skateboard

Corso a numero chiuso con materiale fornito dall'istruttore.

Giovedì (40€ - 5 lezioni) 18,00

Gioco Sport (corso per bambini da 4 ai 6 anni)

I bambini sono stimolati a sviluppare in modo creativo le capacità percettive del corpo, imparano a muoversi con sicurezza nello spazio e ad utilizzare efficacemente gli attrezzi.

Giovedì (Palestra Piscina) 17,00

Corsi di riattivazione motoria post interventi, incidenti o periodi di prolungata sedentarietà.

IL MEDICO DICE CHE:

- Svolgere attività fisica in modo continuativo aumenta le difese immunitarie.
- Il nuoto migliora la capacità polmonare ed è indicato ai soggetti asmatici.
- L'attività in acqua è ideale per i soggetti in sovrappeso perché non sovraccarica le articolazioni.

IMPORTANTE SAPERE CHE:

La piscina è un ambiente costantemente controllato dall'ASL. I livelli di cloro nell'acqua rispettano i parametri di legge e sono costantemente controllati dal personale.

ATTIVITÀ AD INGRESSI LIBERI

INFO - Tel. 051 841760

ORARI PALESTRA ATTEZZATA TECHNOGYM

Ingresso

Normale - € 5,00
Abb. mensile - € 32,00
Trimestrale - € 80,00

Orari

Lunedì	Dalle 7,00 alle 21,30
Martedì e Giovedì	Dalle 10,00 alle 21,30
Mercoledì	Dalle 10,00 alle 22,00
Venerdì	Dalle 10,00 alle 20,30
Sabato	Dalle 9,00 alle 18,30
Domenica	Dalle 9,00 alle 17,00

Obbligatorio l'utilizzo di scarpe pulite e del telo/panca.

FITNESS AD INGRESSI

Lezioni in acqua:

HIDRO BIKE - HIDRO GYM - TREADMILL - FITNESS MUSICALE E TANTO ALTRO...

Lezioni in palestra:

WALKING - YOGA PARINAMA - CORE TRAINING - UET - GAG - STEP - TOTAL BODY - FIT BOX - MUSIC FITNESS - CORE FITNESS - CORE CARDIO.

Ingresso a lezione

Abbonamento FIT 360° mensile - € 70,00 (Lezioni illimitate).
Compreso ingresso Palestra e Piscina - (Sconto 10% per over 65).

ORARIO NUOTO LIBERO

Ingresso o abbonamento

Intero - € 6,20,
Ridotto - € 3,20

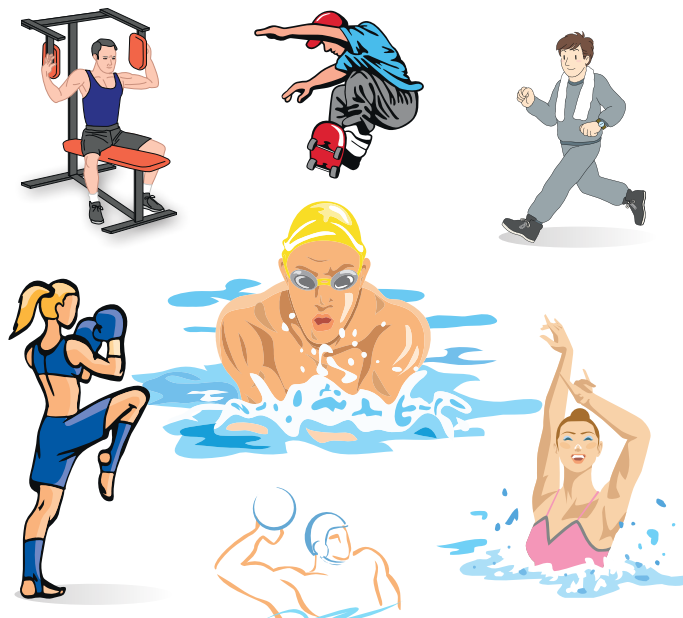
Possibilità di acquistare abbonamenti per le varie esigenze personali.

	Orari vasca grande	Orari vasca piccola
Lunedì	Dalle 7 alle 16,50 Dalle 20,10 alle 21,50	Dalle 14,00 alle 16,50
Martedì	Dalle 10 alle 16,50 Dalle 19,20 alle 21,00	Dalle 14,00 alle 16,50
Mercoledì	Dalle 10 alle 22,00 Dalle 16,50 alle 19,20 corsie ridotte	Dalle 14,00 alle 16,50
Giovedì	Dalle 10 alle 16,50 Dalle 20,10 alle 21,50	Dalle 14,00 alle 16,50
Venerdì	Dalle 10 alle 16,50	Dalle 14,00 alle 16,50
Sabato	Dalle 9,00 alle 18,30	Dalle 9,30 alle 16,00 Chiusa dalle 10,30 alle 11,20
Domenica	Dalle 9,00 alle 17,00	Dalle 9,00 alle 17,00 Servizio Bimbo club dalle 10,00 alle 12,00

Piscina/Palestra Comunale di Sasso Marconi



Iscrizioni dal 29/08/2016



Il nostro impianto è in grado di soddisfare le esigenze di tutta la famiglia.

Offre opportunità per bambini e adulti anche contemporaneamente con proposte diversificate e all'avanguardia.

Tariffe agevolate per chi fa più attività tra quelle elencate.

SEGRETERIA (info e iscrizioni)

- | | |
|---|--|
| • Dal Lunedì al Venerdì 16,00-19,30
(Mercoledì fino a 18.30) | Tel. 051 6750722
(Tribuna piscina) |
| • Lunedì e Venerdì 10,00-12,00 | Tel. 051 841760
(Ingresso principale) |

PROGRAMMA CORSI dal 19 Settembre 2016 al 30 Maggio 2017

SOSPENSIONE CORSI - (1 Novembre 2016) - (8 Dicembre 2016) - (Natale 2016 dal 23/12/16 al 08/01/17)
(PASQUA dal 13 al 19 Aprile 2017) - (25 Aprile, 1° Maggio e 2 Giugno 2017)

Corsi Baby 0/3 anni

Corso di acquaticità con un genitore in acqua (coccole cullati dall'acqua riscaldata intorno a 32°C per favorire un buon rapporto con questa dimensione).

Lunedì	16,50	Mercoledì	10,30 e 17,40
Sabato	10,30		

Corsi Baby 3/4 anni

Corso acquaticità con istruttore (attraverso il gioco si impara il galleggiamento e lo scivolamento autonomo).

Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì	16,50 e 17,40
Mercoledì e Sabato	16,50

Corsi Baby 5 anni - (New)

Uno step successivo verso l'inserimento in vasca grande.

Lunedì e Giovedì	17,40	Martedì e Venerdì	16,50 e 17,40
Mercoledì e Sabato	16,50		

Corsi Pre Agonistica - (New)

Corso di nuoto avanzato per l'avviamento all'attività agonistica.

Lunedì, Martedì e Giovedì	16,50	Venerdì	17,40
---------------------------	-------	---------	-------

Corso Pre-parto in acqua

Per mamme in attesa (migliora la circolazione e aiuta a scaricare il peso corporeo).

Lunedì	11,10	Giovedì	11,40
--------	-------	---------	-------

Corsi di nuoto per Bambini e Ragazzi

Principianti, perfezionamento e nuotatori.

Dal Lunedì al Sabato	16,50	Sabato	16,00 e 16,50
Dal Lunedì al Venerdì	17,40 e 18,30	Lunedì	15,00
Mercoledì e Venerdì	16,00		
Sabato	9,10	- Mini corso per Min 4 e Max 6 persone	

Corsi di nuoto per Adulti - Principianti

Lunedì e Giovedì	18,30 - 19,20 - 20,10
Martedì e Venerdì	18,30 - 19,20 - 20,10
Martedì e Venerdì	10,10

Corsi di nuoto per Adulti - Perfez. e Nuotatori

Dal Lunedì al Venerdì	16,50 - 17,40 - 18,30		
Dal Lunedì al Venerdì	19,20 - 20,10		
Lunedì - Giovedì	21,00	Martedì e Venerdì	10,10

Corso di Propedeutica Pallanuoto

Per ragazzi dai 8 ai 15 anni (corso rivolto ai ragazzi che sanno già nuotare e che vogliono allenarsi divertendosi).

Martedì	16,50
---------	-------

Animazione Bimbi

Tutte le **Domeniche** dalle 10,00 alle 12,00 per bambini dai 3 ai 7 anni giochi in vasca piccola con i nostri animatori. Utile anche per i genitori che contemporaneamente vogliono fare attività.

Ginnastica in Acqua

Lunedì e Giovedì	18,30 - vasca piccola
Lunedì e Giovedì	19,20 - vasca grande
Martedì e Venerdì	18,30 - vasca grande
Giovedì	18,30 - vasca grande
Martedì e Giovedì	17,40 - vasca grande

Corso di nuoto Sincronizzato - (New)

Avviamento al nuoto sincronizzato per bambine (dal 2006 al 2009)

Lunedì	16,50 Palestra e 17,40 Piscina	Giovedì	16,50 Piscina
--------	--------------------------------	---------	---------------

Squadra Esordienti A e B

Lunedì	16,50 Palestra e 17,40 Piscina	Mercoledì	16,50 Piscina
Giovedì	17,40 Piscina		

Squadra Ragazze e Juniores

Lunedì e Giovedì	17,20 Palestra	Lun. Merc. e Giov.	16,50 Piscina
------------------	----------------	--------------------	---------------

- Obbligo di presentazione del certificato medico di buona salute.
- Non si entra negli spogliatoi con le scarpe.
- Non si mangia negli spogliatoi.
- I genitori NON devono sostare sul piano vasca durante le lezioni.

- L'ingresso in vasca è consentito solo 5 minuti prima dell'inizio della lezione.
- Per gli utenti sono disponibili degli armadietti chiudibili con un lucchetto proprio.

TARIFE CORSI NUOTO E GINNASTICA IN ACQUA

Dal 19 Settembre al 23 Dicembre 2016

BAMBINI

(2 volte a settimana) - € 150,00 (1 volta a settimana) - € 95,00

ADULTI

(2 volte a settimana) - € 180,00 (1 volta a settimana) - € 115,00

AQUARIA

(2 volte a settimana) - € 195,00 (1 volta a settimana) - € 110,00

Dal 9 Gennaio al 4 Marzo 2017

BAMBINI

(2 volte a settimana) - € 90,00 (1 volta a settimana) - € 60,00

ADULTI

(2 volte a settimana) - € 110,00 (1 volta a settimana) - € 75,00

ACQUARIA

(2 volte a settimana) - € 120,00 (1 volta a settimana) - € 70,00

Dal 6 Marzo al 30 Maggio 2017

BAMBINI

(2 volte a settimana) - € 120,00 (1 volta a settimana) - € 80,00

ADULTI

(2 volte a settimana) - € 150,00 (1 volta a settimana) - € 100,00

ACQUARIA

(2 volte a settimana) - € 155,00 (1 volta a settimana) - € 95,00

TARIFE SCONTATE

Sconto del 10% sul 2° membro del nucleo familiare.
Sconto del 20% sul 3° membro del nucleo familiare
Sconto per le mamme del 20%

COMPLEANNO IN PISCINA

Possibilità di festeggiare il compleanno in piscina tutti i sabati e le domeniche.

€ 115,00 (fino a 15 bambini), € 145,00 (dai 16 bambini in su) gioca in piscina con i nostri istruttori + palestra o solarium a disposizione per rinfresco e torta, pulizie comprese.

