

PERCHÈ SVOLGERE ATTIVITÀ IN MODO CONTINUATIVO

Vogliamo informarvi della progressione didattica che viene seguita nei nostri corsi, ci sono diverse fasi e livelli di apprendimento che di seguito andiamo ad elencare in modo tale che tutti voi possiate seguire i progressi e gli obiettivi che i nostri istruttori si prefiggono durante le lezioni.

CORSO PRINCIPIANTI:

- Esercizi per la respirazione
- Galleggiamento prono e supino
- Scivolamento e battuta di gambe prono e supino
- Bracciata stile e dorso
- Tuffi verticali



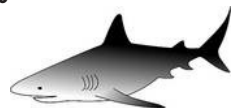
CORSO PRINCIPIANTI AVANZATI:

- Consolidamento della battuta di gambe stile e dorso
- Consolidamento bracciata stile e dorso
- Respirazione dorso e esercizi per respirazione laterale
- Consolidamento nuotata stile e dorso
- Tuffi di testa in ginocchio



CORSO PERFEZIONAMENTO:

- Consolidamento nuotate dorso e stile libero
- Gambe rana
- Bracciata e respirazione rana
- Tuffi di testa dal bordo
- Tuffi in ginocchio dal blocco



CORSO NUOTATORI:

- Consolidamento nuotate dorso-rana- stile libero
- Lavori per la resistenza generale
- Gambe delfino
- Braccia e respirazione delfino
- Tuffi di testa dal blocco



IL PEDIATRA 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 ATTREZZATA TECHNOGYM

Ingresso

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

Orari

Lunedì	Dalle 6 alle 21,30
Martedì e Giovedì	Dalle 10 alle 21,30
Mercoledì	Dalle 12 alle 22,00
Venerdì	Dalle 10 alle 20,30
Sabato	Dalle 9,30 alle 18,30
Domenica	Dalle 10,00 alle 17,00

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

FITNESS AD INGRESSI

Lezioni in acqua:

HIDRO BIKE - HIDRO GYM - TREADMILL - ZUMBA FITNESS

Lezioni in palestra:

WALKING - YOGA PARINAMA - ZUMBA FITNESS - UET - GAG - STEP - TOTAL BODY - FIT BOX - MUSIC FITNESS

Ingresso

Singola lezione - € 8,90 / Con Sogese Card - € 8,10
Abbonamento FIT 360° mensile - € 70,00 (Lezioni illimitate)

ORARIO NUOTO LIBERO

Ingresso

Intero - € 6,20,
Ridotto - € 3,20 (da 5 anni a 14 anni e over 65 anni)
Tesserà ricaricabile € 5,60 intero e € 3,00 ridotto

Possibilità di acquistare abbonamenti per le varie esigenze personali.

	Orari vasca grande	Orari vasca piccola
Lunedì	Dalle 6 alle 16,50 Dalle 20,10 alle 21,50	Dalle 14,00 alle 16,50
Martedì	Dalle 10 alle 16,50	Dalle 14,00 alle 16,50
Mercoledì	Dalle 10 alle 22,00 Dalle 16,50 alle 19,20 solo 1 corsia disponibile	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 9,30 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 Comunale di Sasso Marconi



CORSI BABY 0/3 ANNI - CORSI BABY 3/5 ANNI
CORSO PRE-PARTO - CORSI DI NUOTO PER RAGAZZI
CORSI DI NUOTO PER ADULTI PRINCIPIANTI e PERFEZIONAMENTO
CORSO NUOTO SINCRONIZZATO - CORSO DI PROPEDEUTICA
GINNASTICA IN ACQUA - COMPLEANNO IN PISCINA
ANIMAZIONE BIMBI

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 Tel. 051 6750722
- Lunedì 9,00-12,00 - Mercoledì 10,00-12,00 Tel. 051 841760

PROGRAMMA CORSI DAL 7 GENNAIO 2015 AL 13 GIUGNO 2015

SOSPENSIONE CORSI - (PASQUA DAL 2 AL 8 APRILE 2015) - (1-2 MAGGIO 2015) - (1-2 GIUGNO 2015)

CORSI BABY 0/3 ANNI

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

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

CORSI BABY 3/5 ANNI

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

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

CORSO PRE-PARTO

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

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

CORSI DI NUOTO PER RAGAZZI

Principianti, perfezionamento e nuotatori.

Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì e Sabato	16,50
Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì	17,40 e 18,30
Sabato	16,00

CORSI DI NUOTO PER ADULTI PRINCIPIANTI

Lunedì e Giovedì	18,30 - 19,20 - 20,10
Martedì e Venerdì	18,30 - 19,20 - 20,10
Giovedì	10,00

- Non si entra negli spogliatoi con le scarpe.
- I genitori NON devono sostare sul piano vasca durante le lezioni.
- Non si mangia negli spogliatoi.

CORSI DI NUOTO ADULTI PERFEZIONAMENTO NUOTATORI

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

CORSO NUOTO SINCRONIZZATO

Per bambine dagli 8 anni in su.

Lunedì	16,50 palestra e 17,40 piscina
Giovedì	16,50 o 17,40
Mercoledì	17,40 o 18,30.

CORSO DI PROPEDEUTICA PALLANUOTO

Per ragazzi dai 10 ai 16 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.

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

- 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

GENNAIO - FEBBRAIO

BAMBINI

Bisettimanale - € 90,00 Monosettimanale - € 55,00

ADULTI

Bisettimanale - € 108,00 Monosettimanale - € 70,00

ACQUARIA

Bisettimanale - € 120,00 Monosettimanale - € 75,00

MARZO - GIUGNO

BAMBINI

Bisettimanale - € 145,00 Monosettimanale - € 90,00

ADULTI

Bisettimanale - € 175,00 Monosettimanale - € 110,00

AQUARIA

Bisettimanale - € 195,00 Monosettimanale - € 120,00

PROMOZIONE VALIDA FINO AL 15 GENNAIO (TUTTO IL CORSO GENNAIO - GIUGNO)

BAMBINI € 199,00

ADULTI € 249,00

AQUARIA € 299,00 (per 3 volte alla settimana)

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.