

SCUOLA NUOTO

Bambini



Imparare a nuotare è un'avventura divertente!
un tuffo alla scoperta di sicurezza, crescita e nuove conquiste.



3+

BAMBINI 3 - 5 ANNI

Lezioni bisettimanali da 45'

Bimestre da 16 lezioni - € 120.00

Lunedì e giovedì ore 16:30 - 17:15 - 18:00

Martedì e venerdì ore 16:30 - 17:15 - 18:00

Lezioni monosettimanali da 45'

Bimestre da 8 lezioni - € 68.00

Mercoledì ore 16:30 - 17:15 - 18:00

Sabato ore 9:00 - 9:45 - 10:30 - 11:15 - 12:00

15:45 - 16:30 - 17:15



SWIMTEEN - ACQUASPORT

SQUADRE AMATORIALI NUOTO

vedi regolamento squadre sul nostro sito

Mercoledì ore 18:15 + sabato ore 14:30



SCUOLA PALLANUOTO

vedi regolamento squadre sul nostro sito
nati dal 2013 al 2016

Lunedì e giovedì dalle ore 17:45 alle 19:45

6+

BAMBINI / RAGAZZI 6 - 14 ANNI

Lezioni bisettimanali da 45'

Bimestre da 16 lezioni - € 120.00

Lunedì e giovedì ore 16:30 - 17:15 - 18:00

Martedì e venerdì ore 16:30 - 17:15 - 18:00

Lezioni monosettimanali da 45'

Bimestre da 8 lezioni - € 68.00

Mercoledì ore 16:30 - 17:15 - 18:00

Sabato ore 9:00 - 9:45 - 10:30 - 11:15 - 12:00

15:45 - 16:30 - 17:15



LEZIONI INDIVIDUALI

€ 30.00

1 lezione € 300.00

pacchetto 11 lezioni € 25.00

persone con disabilità, 1 lez € 250.00

pacchetto 11 lezioni



SCUOLA NUOTO

Adulti



Non è mai troppo tardi per imparare a nuotare o perfezionare il tuo stile e migliorare te stesso, dentro e fuori dall'acqua!

Dettagli abbonamenti:



RAGAZZI / ADULTI - DAI 14 ANNI

Lezioni bisettimanali da 45'

Bimestre da 16 lezioni - € 136.00

Lunedì e giovedì ore 8:15 - 9:00 - 9:45

18:45 - 19:30 - 20:15 - 21:00

Martedì e venerdì ore 7:30 - 8:15 - 9:00 - 18:45

Lezioni monosettimanali da 45'

Bimestre da 8 lezioni - € 68.00

Sabato ore 8:15



OVER 65

Lezioni bisettimanali da 45'

Bimestre da 16 lezioni - € 120.00*

Lunedì e giovedì ore 8:15 - 9:00 - 9:45

Martedì e venerdì ore 7:30 - 8:15 - 9:00

*TARIFFA PROMOZIONALE



JUNIORES - 14/20 ANNI

Lezioni bisettimanali da 45'

Bimestre da 16 lezioni - € 136.00

Lunedì e giovedì ore 19:30

Martedì e venerdì ore 18:45



PRINCIPIANTI

Lezioni bisettimanali da 45'

Bimestre da 16 lezioni - € 136.00

Lunedì e giovedì ore 9:45 - 21:00

Martedì e venerdì ore 8:15 - 9:00



SQUADRA MASTER NUOTO

vedi presentazione squadre sul sito

Lunedì e giovedì ore 21:00 +

Mercoledì ore 20:15



INTEGRAZIONE SALA FITNESS - MENSILE

Per gli iscritti ai corsi bisettimanali in piscina e in palestra - € 20.00 mese



LEZIONI INDIVIDUALI

1 lezione	€ 30.00
pacchetto 11 lezioni	€ 300.00
persone con disabilità, 1 lez	€ 25.00
pacchetto 11 lezioni	€ 250.00



FITNESS IN ACQUA



**La resistenza dell'acqua è il primo attrezzo,
aggiungi il gruppo e bella musica, il divertimento è assicurato!**

GAG

ACQUAGAG

**Allenati in acqua per tonificare Gambe,
Addominali e Glutei**

Profondità vasca: 120 cm

Lezioni bisettimanali da 45'

Bimestre da 16 lezioni - € 136.00

Lunedì e giovedì ore 10:45 - 13:00

18:45* - 19:30

Martedì e venerdì ore 18:00* - 18:45

GYM

ACQUAGYM

**Movimento, divertimento e benessere,
immersi nell'acqua!**

Profondità vasca: 190 cm

L'attività viene svolta con l'ausilio di cinture
galleggianti

Lezioni bisettimanali da 45'

Bimestre da 16 lezioni - € 136.00

Lunedì e giovedì ore 9:00



ACQUACIRCUIT

**Allenati con piccoli attrezzi, dando il massimo
ad ogni serie!**

Profondità vasca: 120 cm

Lezioni monosettimanali da 45'

Bimestre da 8 lezioni - € 68.00

Mercoledì ore 9:45



ACQUASOFT

**Benessere in acqua con movimenti ampi per
migliorare mobilità e coordinazione**

Profondità vasca: 190 cm

L'attività viene svolta con l'ausilio di cinture
galleggianti

Lezioni bisettimanali da 45'

Bimestre da 16 lezioni - € 136.00

Martedì e venerdì ore 10:45



SQUADRA AGONISTICA ACQUAFITNESS

vedi regolamento squadre sul nostro sito

Squadra A - Mercoledì ore 20:15

Squadra B - Mercoledì ore 18:45



INGRESSO SINGOLO SOCI

con tesseramento e certificato medico validi
€ 15.00

ABBONAMENTO 10 INGRESSI

10 ingressi / 2 mesi

€ 110.00

*CORSO SOLD OUT - non è possibile partecipare con ingresso singolo

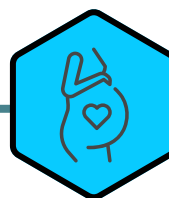
MAMME

in gravidanza e neomamme



Benefici dell'attività in acqua durante la gravidanza:

- Controllo dell'aumento di peso
- Miglioramento dell'umore e dell'autostima
- Miglioramento del tono muscolare e della mobilità articolare
- Prevenzione del mal di schiena
- Miglioramento della circolazione, minor ritenzione idrica e gonfiore degli arti
- Controllo della pressione arteriosa e prevenzione del diabete gestazionale
- Miglioramento del sonno
- Occasione di condivisione e di confronto



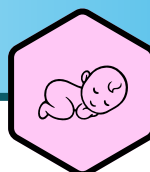
Lezioni da 60'
10 ingressi / 2 mesi - € 110.00
ingresso singolo soci - € 15

Lunedì e giovedì ore 9:45

ACQUATICITA' NEONATALE



Lezioni monosettimanali da 40'
Bimestre da 8 lezioni - € 96.00



4 / 18 MESI

Martedì ore 9:45 - 15:45

Venerdì ore 9:45 - 15:45

Sabato ore 8:20 - 9:40 - 10:20



18 / 36 MESI

Martedì ore 9:00

Mercoledì ore 15:45

Venerdì ore 9:00

Sabato ore 9:00 - 11:00 - 11:40

NUOTO LIBERO



Dettagli abbonamenti:



NUOTO LIBERO

10 ingressi / 2 mesi

€ 50.00



NUOTO LIBERO - OVER 65

10 ingressi / 2 mesi

€ 40.00*



NUOTO LIBERO - MATTINA

ingresso entro le 7:30

10 ingressi / 2 mesi

€ 40.00*



NUOTO LIBERO - OPEN

Mensile OPEN

€ 69.00

Trimestrale OPEN

€ 150.00*

Annuale OPEN

€ 450.00*

*TARIFFA PROMOZIONALE; CON PAGAMENTO ANTICIPATO
DI TUTTE LE MENSILITA' PREVISTE

ORARI CON ABBONAMENTO:

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB*	DOM
6:30 14:45	6:30 14:45	9:00 14:30	6:30 14:45	6:30 14:45	8:15 14:30	9:00 13:00
20:15 21:00			20:15 21:00			

*vasca piccola e media disponibili dalle 12:00 alle 14:30



INGRESSO SINGOLO

SOCI

€ 6.50

con tesseramento e certificato medico validi

NON SOCI

€ 7.50

OVER 65

€ 6.50

BAMBINI dai 3 ai 15 anni

€ 6.50

(solo accompagnati)

ORARI CON BIGLIETTO SINGOLO:

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB*	DOM
8:15 13:00	8:15 13:00	9:00 13:00	8:15 13:00	8:15 13:00	12:00 13:00	9:00 13:00

*vasca piccola e media disponibili dalle 12:00 alle 14:30



Per i nostri clienti

CONSULENZA FISIOTERAPICA

Gratuita

- ◆ Nessun limite d'età
- ◆ Risolvi qualsiasi dubbio
- ◆ Individua l'attività più adatta al tuo benessere
- ◆ Valuta il percorso migliore per rimetterti in forma



**PRENOTAZIONE
OBBLIGATORIA
IN SEGRETERIA**