

Per informazioni ed iscrizioni

SEGRETERIA orario continuato:

Lunedì, Martedì, Mercoledì e Giovedì 08.30 - 20.30

Venerdì 09.30 - 19.30 - Sabato 08.30 - 18.30

ISCRIZIONI INVERNALI:

1° TURNO: dal 23 Agosto

2° TURNO: dal 25 Ottobre (già iscritti) - dal 5 Novembre (nuovi iscritti)

3° TURNO: dal 7 Gennaio (già iscritti) - dal 14 Gennaio (nuovi iscritti)

4° TURNO: dal 14 Marzo (già iscritti) - dal 25 Marzo (nuovi iscritti)

ISCRIZIONI ESTATE 2013 - TURNO UNICO:

23 MAGGIO (già iscritti) e dal 3 GIUGNO (nuovi iscritti)

GIORNI di CHIUSURA per FESTIVITA'

ANNO 2012

Giovedì 1° Novembre (*Tutti i Santi*) - Sabato 8 Dicembre (*Immacolata*)

24-25-26 Dicembre (*Festività Natalizie*) - Lunedì 31 Dicembre (*San Silvestro*)

ANNO 2013

Martedì 1° Gennaio (*Capodanno*) - Domenica 6 Gennaio (*Epifania*)

Domenica 31 Marzo (*Pasqua*) - Lunedì 1 Aprile (*Pasquetta*)

Giovedì 25 Aprile (*Liberazione*) - Mercoledì 1 Maggio (*Festa del Lavoro*)

Domenica 2 Giugno (*Festa della Repubblica*)

IMPORTANTE:

Facilitazioni per chi svolge turni Lavorativi

A tutti gli iscritti una cuffia omaggio

Alla prima iscrizione tesseramento UISP con copertura assicurativa e tante altre agevolazioni. Ragazzi fino a 16 anni costo tessera € 7,00

Adulti sopra i 16 anni costo tessera € 11,00



Piscina e Palestra

Autunno - Primavera 2012/2013



UISP NUOTO SCANDICCI 1982 S.S.D. a r.l.

c/o Piscina Comunale "Le Bagnese"

Via Cassioli, 4 - Scandicci - Tel./Fax 055 2577621 - www.nuotoscandicci.it - nuoto.scandicci@tin.it

La Piscina - i Corsi Bambini - Ragazzi

• Cuccioli (0-3 anni con genitore in acqua)

Lunedì - Orario: 10.30/11.00

Venerdì - Orario: 17.30/18.00

Sabato - Orario: 10.30/11.00 - 17.30/18.00

Abbonamento 5 ingressi € **35,00** - (valido fino al 8 Giugno 2013)

• GiocAcqua (inserimenti continui)

Corso di nuoto per bambini 3-4-5 anni con i genitori sul piano vasca.

Monosettimanale: Lunedì - Orario: 16.30/17.00

1° dal **10/09 - 05/11** 9 lezioni € **49,50**

2° dal **12/11 - 14/01** 8 lezioni € **44,00**

3° dal **21/01 - 25/03** 10 lezioni € **55,00**

4° dal **08/04 - 03/06** 9 lezioni € **49,50**

Monosettimanale: Martedì - Orario: 16.30/17.00 - 17.30/18.00

1° dal **11/09 - 06/11** 9 lezioni € **49,50**

2° dal **13/11 - 15/01** 8 lezioni € **44,00**

3° dal **22/01 - 26/03** 10 lezioni € **55,00**

4° dal **02/04 - 04/06** 10 lezioni € **55,00**

Monosettimanale: Mercoledì - Orario: 16.30/17.00 - 17.00/17.30

1° dal **12/09 - 07/11** 9 lezioni € **49,50**

2° dal **14/11 - 16/01** 9 lezioni € **49,50**

3° dal **23/01 - 27/03** 10 lezioni € **55,00**

4° dal **03/04 - 05/06** 9 lezioni € **49,50**

Monosettimanale: Giovedì - Orario: 16.30/17.00

1° dal **13/09 - 08/11** 8 lezioni € **44,00**

2° dal **15/11 - 17/01** 10 lezioni € **55,00**

3° dal **24/01 - 28/03** 10 lezioni € **55,00**

4° dal **04/04 - 06/06** 9 lezioni € **49,50**

Monosettimanale: Venerdì - Orario: 16.30/17.00

1° dal **14/09 - 09/11** 9 lezioni € **49,50**

2° dal **16/11 - 18/01** 10 lezioni € **55,00**

3° dal **25/01 - 29/03** 10 lezioni € **55,00**

4° dal **05/04 - 07/06** 10 lezioni € **55,00**

Monosettimanale: Sabato - Orario: 09.30/10.00 - 10.00/10.30 - 15.30/16.00 - 16.00/16.30 - 16.30/17.00

1° dal **15/09 - 10/11** 9 lezioni € **49,50**

2° dal **17/11 - 19/01** 9 lezioni € **49,50**

3° dal **26/01 - 30/03** 10 lezioni € **55,00**

4° dal **06/04 - 08/06** 10 lezioni € **55,00**

• Corsi di Nuoto per Bambini da 5 a 14 anni (inserimenti continui)

Bisettimanale: Lunedì e Giovedì - Orario: 16.20/17.00 - 16.50/17.30 - 17.20/18.00 - 17.50/18.30 - TUTTI I LIVELLI

1° dal **10/09 - 08/11** 17 lezioni € **85,00**

2° dal **12/11 - 17/01** 18 lezioni € **90,00**

3° dal **21/01 - 28/03** 20 lezioni € **100,00**

4° dal **04/04 - 06/06** 18 lezioni € **90,00**

Bisettimanale: Martedì e Venerdì - Orario: 16.20/17.00 - 16.50/17.30 - 17.20/18.00 - 17.50/18.30 - TUTTI I LIVELLI

1° dal **11/09 - 09/11** 18 lezioni € **90,00**

2° dal **13/11 - 18/01** 18 lezioni € **90,00**

3° dal **22/01 - 29/03** 20 lezioni € **100,00**

4° dal **02/04 - 07/06** 20 lezioni € **100,00**

Bisettimanale: Mercoledì e Sabato - Orario: 16.20/17.00 - 16.50/17.30 - 17.20/18.00 - 17.50/18.30 - TUTTI I LIVELLI

1° dal **12/09 - 10/11** 18 lezioni € **90,00**

2° dal **14/11 - 19/01** 18 lezioni € **90,00**

3° dal **23/01 - 30/03** 20 lezioni € **100,00**

4° dal **03/04 - 08/06** 19 lezioni € **95,00**

Monosettimanale: Mercoledì - Orario: 16.20/17.00 - 16.50/17.30 - 17.20/18.00 - 17.50/18.30 - TUTTI I LIVELLI

1° dal **12/09 - 07/11** 9 lezioni € **45,00**

2° dal **14/11 - 16/01** 9 lezioni € **45,00**

3° dal **23/01 - 27/03** 10 lezioni € **50,00**

4° dal **03/04 - 05/06** 9 lezioni € **45,00**

Monosettimanale: Sabato - Orario: 09.20/10.00 - 09.50/10.30 - 10.20/11.00 - 12.50/13.30 - 14.50/15.30

16.20/17.00 - 16.50/17.30 - 17.20/18.00 - 17.50/18.30 - TUTTI I LIVELLI

1° dal **15/09 - 10/11** 9 lezioni € **45,00**

2° dal **17/11 - 19/01** 9 lezioni € **45,00**

3° dal **26/01 - 30/03** 10 lezioni € **50,00**

4° dal **06/04 - 08/06** 10 lezioni € **50,00**



• Specializzazione per Ragazzi da 12 a 18 anni (Scuole Medie Inferiori e Superiori)

Propedeutico per il corso assistente bagnanti (16 anni compiuti)

Bisettimanale: Martedì e Giovedì - Orario: 15.20/16.00 - (inserimenti continui)

1° dal **11/09 - 08/11** 17 lezioni € **93,50**

2° dal **13/11 - 17/01** 18 lezioni € **99,00**

3° dal **22/01 - 28/03** 20 lezioni € **110,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 19 lezioni € **104,50**

Bisettimanale: Mercoledì e Venerdì - Orario: 16.20/17.00 - (inserimenti continui)

1° dal **12/09 - 09/11** 18 lezioni € **99,00**

2° dal **14/11 - 18/01** 19 lezioni € **104,50**

3° dal **23/01 - 29/03** 20 lezioni € **110,00**

4° dal **03/04 - 07/06** 19 lezioni € **104,50**

• Lezioni Individuali I giorni sono a scelta tra:

Lunedì o Martedì o Mercoledì o Giovedì - Orario: 09.45/10.15 - 11.25/11.55 - 14.00/14.30

Lunedì o Martedì o Mercoledì o Giovedì o Venerdì - Orario: 16.30/17.00

Sabato - Orario: 09.00/09.30 - 09.30/10.00 - 10.00/10.30 - 11.00/11.30 - 11.30/12.00 - 13.30/14.00 - 14.00/14.30
14.30/15.00 - 15.30/16.00 - 16.00/16.30 - 16.30/17.00 - 17.00/17.30

Il SABATO dalle 13.30 alle 14.30 possibilità per i genitori di fare nuoto libero o acquafitbike

Costi: € **13,00** a lezione per Bambini
€ **16,00** a lezione per Adulti

Recuperi: le lezioni perdute sono recuperabili nei corsi collettivi entro la scadenza del turno.

Turni: le lezioni seguono i periodi dei corsi collettivi come da programma. Il calcolo delle lezioni viene fatto in base al giorno scelto ed al turno.

Conferme: in caso di rinnovo al turno successivo le iscrizioni devono essere fatte entro l'ultimo giorno disponibile per le riconferme dei corsi collettivi

La Piscina - i Corsi Adulti



• Corsi di Nuoto per Adulti e Over 60

Per chi ha compiuto 60 anni all'atto dell'iscrizione riduzione del 50% in orario 09.00/13.00

Bisettimanale: Lunedì e Giovedì - Orario: 08.45/09.25 - 11.50/12.30 - (inserimenti continui) - **TUTTI I LIVELLI**

1° dal **10/09 - 08/11** 17 lezioni € **110,50**

2° dal **12/11 - 17/01** 18 lezioni € **117,00**

3° dal **21/01 - 28/03** 20 lezioni € **130,00**

4° dal **04/04 - 06/06** 18 lezioni € **117,00**

Bisettimanale: Martedì e Giovedì - Orario: 08.45/09.25 - 11.50/12.30 - 15.50/16.30 - (inserimenti continui) - **TUTTI I LIVELLI**

1° dal **11/09 - 08/11** 17 lezioni € **110,50**

2° dal **13/11 - 17/01** 18 lezioni € **117,00**

3° dal **22/01 - 28/03** 20 lezioni € **130,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 19 lezioni € **123,50**

Bisettimanale: Lunedì e Mercoledì - Orario: 08.45/09.25 - (inserimenti continui) - **TUTTI I LIVELLI**

1° dal **10/09 - 07/11** 18 lezioni € **117,00**

2° dal **12/11 - 16/01** 17 lezioni € **110,50**

3° dal **21/01 - 27/03** 20 lezioni € **130,00**

4° dal **03/04 - 05/06** 18 lezioni € **117,00**

• Supercorso Adulti

40 minuti in acqua a tutti i livelli principianti - acquaticità - perfezionamento

Bisettimanale: Lunedì e Giovedì - Orario: 13.00/13.40 - 18.30/19.10 - 20.00/20.40 - 20.40/21.20
(inserimenti continui) - **TUTTI I LIVELLI**

1° dal **10/09 - 08/11** 17 lezioni € **110,50**

2° dal **12/11 - 17/01** 18 lezioni € **117,00**

3° dal **21/01 - 28/03** 20 lezioni € **130,00**

4° dal **04/04 - 06/06** 18 lezioni € **117,00**

Bisettimanale: Lunedì e Mercoledì - Orario: 18.30/19.10 - 20.00/20.40 - (inserimenti continui) - **TUTTI I LIVELLI**

1° dal **10/09 - 07/11** 18 lezioni € **117,00**

2° dal **12/11 - 16/01** 17 lezioni € **110,50**

3° dal **21/01 - 27/03** 20 lezioni € **130,00**

4° dal **03/04 - 05/06** 18 lezioni € **117,00**

Bisettimanale: Martedì e Giovedì - Orario: 18.30/19.10 - 19.10/19.50 - 20.00/20.40 - 20.40/21.20 21.20/22.00 - (inserimenti continui) - TUTTI I LIVELLI		
1° dal 11/09 - 08/11	17 lezioni	€ 110,50
2° dal 13/11 - 17/01	18 lezioni	€ 117,00
3° dal 22/01 - 28/03	20 lezioni	€ 130,00
4° dal 02/04 - 06/06	19 lezioni	€ 123,50
Monosettimanale: Venerdì - Orario: 18.30/19.10 - (inserimenti continui) - TUTTI I LIVELLI		
1° dal 14/09 - 09/11	9 lezioni	€ 58,50
2° dal 16/11 - 18/01	10 lezioni	€ 65,00
3° dal 25/01 - 29/03	10 lezioni	€ 65,00
4° dal 05/04 - 07/06	10 lezioni	€ 65,00

• Nuoto Libero

Lunedì - Orario: 07.00/15.30

Martedì e Giovedì - Orario: 07.00/09.30 - 10.20/14.30 - 22.00/23.00

Mercoledì - Orario: 07.00/15.00

Venerdì - Orario: 11.00/15.00 - 20.00/22.00

Sabato - Orario: 07.30/14.30 - 18.00/19.30

Domenica - Orario: 08.30/12.30

Abbonamento 10 ingressi € **45,00**

Vuoi un consiglio tecnico o una scheda di allenamento?

Un tecnico qualificato è sempre a tua disposizione in tutti gli orari.

Per chi ha compiuto 60 anni il costo per 10 ingressi è di € 37,50.

L'abbonamento è valido fino al 8 Giugno 2013 con gli orari sopra indicati.

Con l'abbonamento si ha libero accesso nei giorni e orari sopra descritti.

• Nuoto Libero ad ingressi controllati

Bisettimanale: Martedì e Giovedì - Orario: 20.20/21.10 - 21.10/22.00 - (inserimenti continui)

1° dal **11/09 - 08/11** 17 ingressi € **68,00**

2° dal **13/11 - 17/01** 18 ingressi € **72,00**

3° dal **22/01 - 28/03** 20 ingressi € **80,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 19 ingressi € **76,00**

Trisettimanale: Lunedì, Mercoledì, Venerdì - Orario: 19.10/20.00 - (inserimenti continui)

1° dal **10/09 - 09/11** 27 ingressi € **108,00**

2° dal **12/11 - 18/01** 27 ingressi € **108,00**

3° dal **21/01 - 29/03** 30 ingressi € **120,00**

4° dal **03/04 - 07/06** 28 ingressi € **112,00**

La Piscina - i Corsi Speciali

• Corso di ginnastica in acqua per Gestanti

Lunedì e Mercoledì - Orario: 10.20/11.10 - (inserimenti continui)

Venerdì - Orario: 11.50/12.40 - con personale specializzato - (inserimenti continui)

Abbonamento 5 ingressi € **40,00** - (valido fino al 2 Agosto)

• Riatletizzazione e ricondizionamento post-traumatico in acqua con personale specializzato

Martedì e Giovedì - Orario: 10.20/11.10 - 16.40/17.30 - (inserimenti continui)

Venerdì - Orario: 11.00/11.50 - (inserimenti continui)

Abbonamento ad ingressi € **12,00** a seduta, minimo consigliato 5 ingressi

Possibilità di sedute individuali da concordare

Gli inserimenti sono continui qualora nel corso scelto ci sia posto.

In caso di inserimento a corso iniziato verranno scalate dal prezzo le lezioni non effettuate.

I recuperi delle lezioni per coloro inseriti nel perfezionamento o in acquacità possono essere fatti anche nel nuoto assistito.

La Piscina - il Fitness

• AcquaFitBike la Palestra in acqua

Per chi ha compiuto 60 anni all'atto dell'iscrizione riduzione del 50% in orario 09.00/13.00

La nuova frontiera
del Fitness.

Bisettimanale: Lunedì e Mercoledì - Orario: 09.30/10.20 - 13.40/14.30 - 18.40/19.30

19.30/20.20 - 20.20/21.10 - (inserimenti continui)

1° dal **10/09 - 07/11** 18 lezioni € **126,00**

2° dal **12/11 - 16/01** 17 lezioni € **119,00**

3° dal **21/01 - 27/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **03/04 - 05/06** 18 lezioni € **126,00**

Bisettimanale: Martedì e Giovedì - Orario: 09.30/10.20 - 11.10/12.00 - 12.50/13.40 - 13.40/14.30 - 14.40/15.30

18.40/19.30 - 19.30/20.20 - 20.20/21.10 - 21.10/22.00 (inserimenti continui)

1° dal **11/09 - 08/11** 17 lezioni € **119,00**

2° dal **13/11 - 17/01** 18 lezioni € **126,00**

3° dal **22/01 - 28/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 19 lezioni € **133,00**

Monosettimanale: Venerdì - Orario: 13.40/14.30 - 18.40/19.30 - 19.30/20.20 - (inserimenti continui)

1° dal **14/09 - 09/11** 9 lezioni € **63,00**

2° dal **16/11 - 18/01** 10 lezioni € **70,00**

3° dal **25/01 - 29/03** 10 lezioni € **70,00**

4° dal **05/04 - 07/06** 10 lezioni € **70,00**

Monosettimanale: Sabato - Orario: 12.10/13.00 - 13.40/14.30 - (inserimenti continui)

1° dal **15/09 - 10/11** 9 lezioni € **63,00**

2° dal **17/11 - 19/01** 9 lezioni € **63,00**

3° dal **26/01 - 30/03** 10 lezioni € **70,00**

4° dal **06/04 - 08/06** 10 lezioni € **70,00**

• AcquaFitBike Dolce (attività leggera)

Bisettimanale: Martedì e Giovedì - Orario: 10.20/11.10 - (inserimenti continui)

1° dal **11/09 - 08/11** 17 lezioni € **119,00**

2° dal **13/11 - 17/01** 18 lezioni € **126,00**

3° dal **22/01 - 28/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 19 lezioni € **133,00**

In caso di inserimento a corso iniziato verranno scalate dal prezzo le lezioni non effettuate

• AcquaFitBike 40 minuti

Bisettimanale: Lunedì e Mercoledì - Orario: 18.00/18.40 - (inserimenti continui)

1° dal **10/09 - 07/11** 18 lezioni € **108,00**

2° dal **12/11 - 16/01** 17 lezioni € **102,00**

3° dal **21/01 - 27/03** 20 lezioni € **120,00**

4° dal **03/04 - 05/06** 18 lezioni € **108,00**

Bisettimanale: Martedì e Giovedì - Orario: 18.00/18.40 - (inserimenti continui)

1° dal **11/09 - 08/11** 17 lezioni € **102,00**

2° dal **13/11 - 17/01** 18 lezioni € **108,00**

3° dal **22/01 - 28/03** 20 lezioni € **120,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 19 lezioni € **114,00**

Monosettimanale: Venerdì - Orario: 18.00/18.40 - (inserimenti continui)

1° dal **14/09 - 09/11** 9 lezioni € **54,00**

2° dal **16/11 - 18/01** 10 lezioni € **60,00**

3° dal **25/01 - 29/03** 10 lezioni € **60,00**

4° dal **05/04 - 07/06** 10 lezioni € **60,00**

• Idrobike

Bisettimanale: Martedì e Giovedì - Orario: 09.30/10.20 - 20.20/21.10 - (inserimenti continui)

1° dal **11/09 - 08/11** 17 lezioni € **119,00**

2° dal **13/11 - 17/01** 18 lezioni € **126,00**

3° dal **22/01 - 28/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 19 lezioni € **133,00**

Bisettimanale: Lunedì e Mercoledì - Orario: 13.40/14.30 - (inserimenti continui)

1° dal **10/09 - 07/11** 18 lezioni € **126,00**

2° dal **12/11 - 16/01** 17 lezioni € **119,00**

3° dal **21/01 - 27/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **03/04 - 05/06** 18 lezioni € **126,00**

• Idrobike 40 minuti

Bisettimanale: Martedì e Giovedì - Orario: 18.00/18.40 - (inserimenti continui)

1° dal **11/09 - 08/11** 17 lezioni € **102,00**

2° dal **13/11 - 17/01** 18 lezioni € **108,00**

3° dal **22/01 - 28/03** 20 lezioni € **120,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 19 lezioni € **114,00**

• Acquacombat 
Acquawalking - Acquagym - Acquastep
Acquagag - Aquaerobica (lezioni a rotazione)

Per chi ha compiuto 60 anni all'atto dell'iscrizione riduzione del 50% in orario 09.00/13.00

Bisettimanale: Lunedì e Mercoledì - Orario: 09.30/10.20 - 11.10/12.00 - (13.40/14.30 solo acqua alta) - 18.40/19.30
 19.30/20.20 - 20.20/21.10 - (inserimenti continui)

1° dal **10/09 - 07/11** 18 lezioni € **126,00**

2° dal **12/11 - 16/01** 17 lezioni € **119,00**

3° dal **21/01 - 27/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **03/04 - 05/06** 18 lezioni € **126,00**

Bisettimanale: Lunedì e Giovedì - Orario: 09.30/10.20 - (11.10/12.00 giovedì solo acqua alta) - 13.40/14.30 - 18.40/19.30
 19.30/20.20 - (20.20/21.10 giovedì solo acqua alta) - (inserimenti continui)

1° dal **10/09 - 08/11** 17 lezioni € **119,00**

2° dal **12/11 - 17/01** 18 lezioni € **126,00**

3° dal **21/01 - 28/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **04/04 - 06/06** 18 lezioni € **126,00**

Bisettimanale: Martedì e Giovedì - Orario: 09.30/10.20 - (11.10/12.00 solo acqua alta) - 13.40/14.30 - 14.40/15.30
 18.40/19.30 - 19.30/20.20
 (20.20/21.10 - 21.10/22.00 solo acqua alta) - (inserimenti continui)

1° dal **11/09 - 08/11** 17 lezioni € **119,00**

2° dal **13/11 - 17/01** 18 lezioni € **126,00**

3° dal **22/01 - 28/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 19 lezioni € **133,00**

Monosettimanale: Venerdì - Orario: 13.40/14.30 - 18.40/19.30 - 19.30/20.20 - (inserimenti continui)

1° dal **14/09 - 09/11** 9 lezioni € **63,00**

2° dal **16/11 - 18/01** 10 lezioni € **70,00**

3° dal **25/01 - 29/03** 10 lezioni € **70,00**

4° dal **05/04 - 07/06** 10 lezioni € **70,00**

Monosettimanale: Sabato - Orario: 12.10/13.00 - (inserimenti continui)

1° dal **15/09 - 10/11** 9 lezioni € **63,00**

2° dal **17/11 - 19/01** 9 lezioni € **63,00**

3° dal **26/01 - 30/03** 10 lezioni € **70,00**

4° dal **06/04 - 08/06** 10 lezioni € **70,00**

• AcquaFitness 40 minuti

Bisettimanale: Lunedì e Mercoledì - Orario: 18.00/18.40 - solo acqua alta - (inserimenti continui)

1° dal **10/09 - 07/11** 18 lezioni € **108,00**

2° dal **12/11 - 16/01** 17 lezioni € **102,00**

3° dal **21/01 - 27/03** 20 lezioni € **120,00**

4° dal **03/04 - 05/06** 18 lezioni € **108,00**

Bisettimanale: Lunedì e Giovedì - Orario: 18.00/18.40 - solo acqua alta - (inserimenti continui)

1° dal **10/09 - 08/11** 17 lezioni € **102,00**

2° dal **12/11 - 17/01** 18 lezioni € **108,00**

3° dal **21/01 - 28/03** 20 lezioni € **120,00**

4° dal **04/04 - 06/06** 18 lezioni € **108,00**

Bisettimanale: Martedì e Giovedì - Orario: 18.00/18.40 - solo acqua alta - (inserimenti continui)

1° dal **11/09 - 08/11** 17 lezioni € **102,00**

2° dal **13/11 - 17/01** 18 lezioni € **108,00**

3° dal **22/01 - 28/03** 20 lezioni € **120,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 19 lezioni € **114,00**

Monosettimanale: Sabato - Orario: 09.20/10.00 solo acqua alta - (inserimenti continui)

1° dal **15/09 - 10/11** 9 lezioni € **54,00**

2° dal **17/11 - 19/01** 9 lezioni € **54,00**

3° dal **26/01 - 30/03** 10 lezioni € **60,00**

4° dal **06/04 - 08/06** 10 lezioni € **60,00**

• Acquagym Family

Per le mamme che vogliono tenersi in forma mentre i figli imparano a nuotare

Bisettimanale: Lunedì e Giovedì - Orario: 18.00/18.40 - solo acqua alta - (inserimenti continui)

1° dal **10/09 - 08/11** 17 lezioni € **102,00**

2° dal **12/11 - 17/01** 18 lezioni € **108,00**

3° dal **21/01 - 28/03** 20 lezioni € **120,00**

4° dal **04/04 - 06/06** 18 lezioni € **108,00**

Bisettimanale: Martedì e Venerdì - Orario: 18.00/18.40 - solo acqua alta - Venerdì solo Acquafitbike - (inserimenti continui)

1° dal **11/09 - 09/11** 18 lezioni € **108,00**

2° dal **13/11 - 18/01** 18 lezioni € **108,00**

3° dal **22/01 - 29/03** 20 lezioni € **120,00**

4° dal **02/04 - 07/06** 20 lezioni € **120,00**

Monosettimanale: Mercoledì - Orario: 18.00/18.40 - solo acqua alta - (inserimenti continui)

1° dal **12/09 - 07/11** 9 lezioni € **54,00**

2° dal **14/11 - 16/01** 9 lezioni € **54,00**

3° dal **23/01 - 27/03** 10 lezioni € **60,00**

4° dal **03/04 - 05/06** 9 lezioni € **54,00**

Monosettimanale: Sabato - Orario: 09.20/10.00 solo acqua alta - (inserimenti continui)

1° dal **15/09 - 10/11** 9 lezioni € **54,00**

2° dal **17/11 - 19/01** 9 lezioni € **54,00**

3° dal **26/01 - 30/03** 10 lezioni € **60,00**

4° dal **06/04 - 08/06** 10 lezioni € **60,00**

• Gym e Swim 25 minuti Acquagym e 25 minuti corso adulti - tutti i livelli

Bisettimanale: Lunedì e Giovedì - Orario: 12.10/13.00 - (inserimenti continui)

1° dal **10/09 - 08/11** 17 lezioni € **119,00**

2° dal **12/11 - 17/01** 18 lezioni € **126,00**

3° dal **21/01 - 28/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **04/04 - 06/06** 18 lezioni € **126,00**

Bisettimanale: Martedì e Giovedì - Orario: 21.10/22.00 - (inserimenti continui)

1° dal **11/09 - 08/11** 17 lezioni € **119,00**

2° dal **13/11 - 17/01** 18 lezioni € **126,00**

3° dal **22/01 - 28/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 19 lezioni € **133,00**

• Abbonamento Acquagym ad ingressi

Martedì - Orario: 21.10/22.00

Venerdì - Orario: 13.40/14.30 - 18.40/19.30 - 19.30/20.20

Sabato - Orario: 12.10/13.00 (13.40/14.30 solo Afb)

Domenica - Orario: 10.30/11.20

Abbonamento 5 ingressi € **40,00** - (valido fino al 8 Giugno 2013)

Squadra AGONISTICA di NUOTO

Squadra AGONISTICA di NUOTO MASTERS

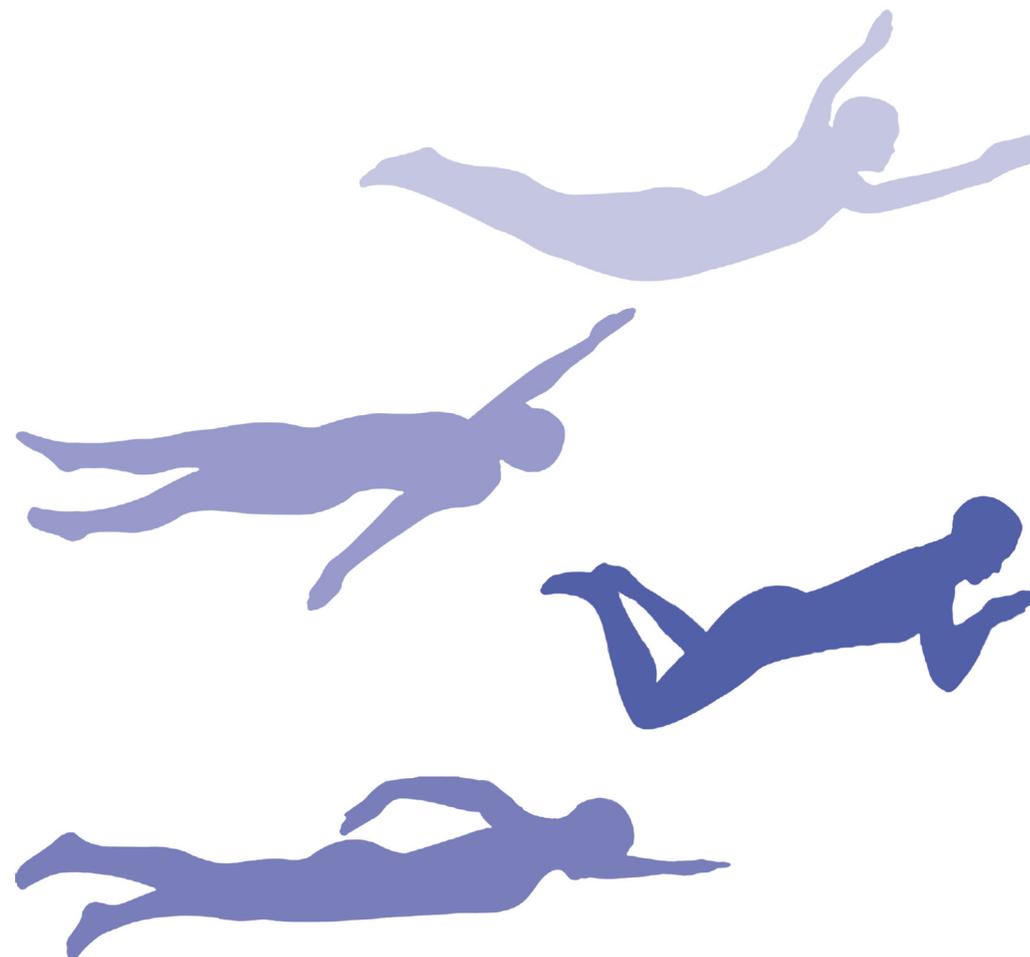
Squadra AGONISTICA di NUOTO SINCRONIZZATO

Team di FITNESS in acqua

Scuola di PALLANUOTO per ragazzi 10-11-12 anni

Corso di SALVAMENTO per chi ha compiuto 16 anni

ORARI E PREZZI VEDI COMUNICAZIONE IN BACHECA





La Palestra



Gli iscritti sono invitati a confermare il corso successivo con il pagamento 10 giorni prima la scadenza del turno di frequenza.

I posti non confermati entro tale data non assicurano il posto al turno successivo.

Lunedì e Mercoledì	
Orario: 08.50/09.40	Ginnastica Dolce
Orario: 09.40/10.30	Ginnastica Dolce
Orario: 10.30/11.20	Ginnastica Dolce
Orario: 11.20/12.10	G.A.G.
Orario: 12.50/13.40	Corpo Libero
Orario: 13.40/14.30	Total Body
Orario: 15.40/16.30	Corpo Libero
Orario: 17.50/18.40	G.A.G.
Orario: 18.40/19.30	G.A.G.
Orario: 19.30/20.20	Total Body
Orario: 20.20/21.10	Corpo Libero
Orario: 21.10/22.00	Corpo Libero

Martedì e Giovedì	
Orario: 08.50/09.40	Ginnastica Dolce
Orario: 09.40/10.30	Ginnastica Dolce
Orario: 10.30/11.20	Corpo Libero
Orario: 11.30/13.30	Personal Trainer
Orario: 13.40/14.30	Total Body
Orario: 14.30/16.30	Personal Trainer
Orario: 17.00/17.50	Psicomotricità
Orario: 17.50/18.40	G.A.G.
Orario: 18.40/19.30	Total Body
Orario: 19.30/20.20	G.A.G.
Orario: 20.20/21.10	Corpo Libero

Lunedì e Venerdì	
Orario: 08.50/09.40	Ginnastica Dolce
Orario: 09.40/10.30	Ginnastica Dolce
Orario: 10.30/11.20	Ginnastica Dolce
Orario: 11.20/12.10	G.A.G.
Orario: 18.40/19.30	G.A.G.
Orario: 19.30/20.20	Total Body

Mercoledì e Venerdì	
Orario: 08.50/09.40	Ginnastica Dolce
Orario: 09.40/10.30	Ginnastica Dolce
Orario: 10.30/11.20	Ginnastica Dolce
Orario: 11.20/12.10	G.A.G.
Orario: 18.40/19.30	G.A.G.
Orario: 19.30/20.20	Total Body

Venerdì	
Orario: 08.50/09.40	Ginnastica Dolce
Orario: 09.40/10.30	Ginnastica Dolce
Orario: 10.30/11.20	Ginnastica Dolce
Orario: 11.20/12.10	G.A.G.
Orario: 18.40/19.30	G.A.G.
Orario: 19.30/20.20	Total Body

Total Body: Lavoro cardiovascolare abbinato a un lavoro di condizionamento muscolare.
G.A.G.: Un lavoro per tonificare, gambe, addominali e glutei.

È OBBLIGATORIO

- Consultare il proprio medico curante prima di iniziare l'attività fisica. (L.R. n. 35 del 9 Luglio 2003)
- Calzare scarpe ginniche pulite o ad uso esclusivo della palestra.
- Portare sempre un asciugamano da distendere sui tappetini e sugli attrezzi.

Turni
1° dal 10 Settembre al 5 Ottobre
2° dal 8 Ottobre al 2 Novembre
3° dal 5 Novembre al 30 Novembre
4° dal 3 Dicembre al 4 Gennaio
5° dal 7 Gennaio al 1 Febbraio
6° dal 4 Febbraio al 1 Marzo
7° dal 4 Marzo al 29 Marzo
8° dal 2 Aprile al 26 Aprile
9° dal 29 Aprile al 24 Maggio
10° dal 27 Maggio al 21 Giugno

ABBONAMENTO DEI TURNI

periodo dal 10/09/2012 al 21/06/2013

Monosettimanale: (Ven) € 12,00

Bisettimanale: (Lun/Merc - Lun/Ven - Mar/Gio - Mer/Ven) € 24,00

Trisettimanale: (Lun - Mer - Ven) € 36,00

I corsi diretti da insegnanti qualificati in possesso di laurea in scienze motorie e diploma I.S.E.F. sono a numero chiuso (max 15 per turno).
E' obbligatorio rispettare l'abbinamento dei giorni bisettimanale o trisettimanale e l'orario per assicurare il corretto svolgimento dell'attività ed essere seguiti scrupolosamente dall'insegnante. La palestra si trova al primo piano.

PERSONAL TRAINER

Su appuntamento con sedute di un'ora

Info e costi in segreteria