

proposte

attività

centro

nuoto

di

vignola

[www.olimpiavignola.it](http://www.olimpiavignola.it)



# *Calendario Apertura iscrizioni presso CENTRO NUOTO*

**LUNEDI 13 SETTEMBRE 2010** - Apertura straordinaria solo per le iscrizioni alle attività:

**NUOTAGYM, NUOTAGYM START, GINNASTICA DOLCISSIMA IN ACQUA per anziani, GINNASTICA DOLCE IN ACQUA, HIDROBACK.** Ore 8.30 Distribuzione numeri salvacode – Ore 9.00 Apertura iscrizioni - E' necessario presentare un numero salvacode per ogni persona da iscrivere (max 3 persone). Le iscrizioni per queste attività continueranno da martedì 14 settembre '10.

**Da MARTEDI' 14 SETTEMBRE a VENERDI' 17 SETTEMBRE 2010** - Continuano le iscrizioni per le attività di cui sopra e aprono le iscrizioni per le attività: **NUOTO AGONISTICO, PALLANUOTO, CENTRI d'Avviamento al Nuoto Agonistico\*, NUOTO JUNIOR\*, NUOTO MASTERS\*** ORARIO APERTURA UFFICIO ISCRIZIONI: dalle 10.00 alle 20.30 - \*Si ricorda che nelle attività contrassegnate con asterisco, per godere del diritto di prelazione è necessario iscriversi entro il 24 settembre 2010.

**SABATO 18 SETTEMBRE 2010 - mattina** - Apertura straordinaria solo per le iscrizioni alle attività:

**Corsi di NUOTO per ADULTI serali, Corsi di NUOTO per ADULTI pomeridiani, Corsi di NUOTO AVANZATO per ADULTI** -Ore 8.30 Distribuzione numeri salvacode – Ore 9.00 Apertura iscrizioni. E' necessario presentare un numero salvacode per ogni persona da iscrivere (max 3 persone). Le iscrizioni per le suddette attività continueranno da lunedì 20 settembre '10.

**SABATO 18 SETTEMBRE 2010 - pomeriggio** - Apertura straordinaria solo per le iscrizioni alle attività:

**di nuovo IN FORMA, hidroFITNESS, TOTAL-BODY, hidroG.A.G., hidro ABDOMINALS, MASTERCLASS, hidro CIRCUIT TRAINING.** Ore 14.00 Distribuzione numeri salvacode – Ore 14.15 Apertura iscrizioni -E' necessario presentare un numero salvacode per ogni persona da iscrivere (max 3 persone). Le iscrizioni per le suddette attività continueranno da lunedì 20 settembre '10.

**DOMENICA 19 SETTEMBRE 2010 - mattina** - Apertura straordinaria solo per le iscrizioni alle attività:

**Corsi di NUOTO per RAGAZZI, Corsi di NUOTO AVANZATO per RAGAZZI** - Ore 8.30 Distribuzione numeri salvacode – Ore 9.00 Apertura iscrizioni-E' necessario presentare un numero salvacode per ogni persona da iscrivere (max 3 persone). Le iscrizioni per queste attività continueranno da lunedì 20 settembre 2010.

**Da LUNEDI' 20 SETTEMBRE a VENERDI' 24 SETTEMBRE 2010**

Continuano le iscrizioni per TUTTE le ATTIVITA' IN PROGRAMMA ORARIO APERTURA UFFICIO ISCRIZIONI: dalle 10.00 alle 20.30

**Le iscrizioni per TUTTE LE ATTIVITA' continueranno poi da lunedì 27 settembre SECONDO I REGOLARI ORARI D'UFFICIO: dal lunedì al venerdì dalle 08.30 alle 21.30 - sabato dalle 10.00 alle 19.00**

## Orari Segreteria

Da **LUNEDÌ 27 settembre 2010** a **SABATO 21 maggio 2011**

da **Lunedì al Venerdì** dalle **08.30** alle **21.30** - **Sabato** dalle **10.00** alle **19.00**

Da **LUNEDÌ 29 marzo 2011** inizieranno le iscrizioni per tutte le attività estive

Da **LUNEDÌ 23 maggio 2011** a **SABATO 03 settembre 2011**

da **Lunedì al Venerdì** dalle **10.00** alle **20.00**

*Modalità di iscrizione:* è obbligatorio iscriversi prima dell'inizio del corso - è possibile iscriversi a tutti i corsi in calendario (tranne corsi estivi) - non è possibile effettuare prenotazioni telefoniche. Gli orari di apertura delle iscrizioni potranno subire variazioni in funzione dell'organizzazione delle attività, sarà cura della Direzione dare tempestivamente informazioni all'utenza. **Cosa serve:** Dati anagrafici - Pagamento: **CONTANTI - BANCOMAT\* - ASSEGNO\*** (obbligatorio ai sensi di legge, per importi uguali o superiori a € 500,00).



aperto dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 20.30

sabato e domenica si organizzano rinfreschi e feste

dal 30 settembre GIOVEDÌ sera musica dal Vivo e dal 3 ottobre la  
DOMENICA aperitivo dalle 18.00

## CALENDARIO DELLE FESTIVITÀ E DEI PERIODI DI CHIUSURA 2010-2011

Lunedì 1 novembre 2010 CHIUSURA TOTALE IMPIANTO

Mercoledì 08 dicembre 2010 CHIUSURA TOTALE IMPIANTO -

Giovedì 23 dicembre 2010 FESTA DI NATALE- Attività sospese dalle ore 14.30 in poi.

Dal 24 dicembre 2010 al 06 gennaio 2011 compresi SOLO Nuoto Libero vedi orari alla pagina seguente

Dal 23 aprile al 25 aprile 2011 compresi CHIUSURA TOTALE IMPIANTO

Domenica 01 maggio 2011 CHIUSURA TOTALE IMPIANTO

Giovedì 02 giugno '11 APERTURA ESCLUSIVA PER PUBBLICO ESTIVO – CORSI SOSPESI

# attività scolastiche

dall' 11 ottobre 2010 fino alla fine dell'anno scolastico

Corsi di Acquaticità per le Scuole dell'Infanzia, Corsi di Nuoto per Scuole Elementari e per le Scuole medie inferiori, Corsi di Nuoto e Ginnastica in Acqua per medie Superiori

## Nuoto Libero

**dal 28 settembre 2010 al 27 maggio 2011**

**MARTEDI - VENERDI**

dalle 20.30 alle 22.30

**VENERDI**

dalle 07.30 alle 10.00

**SABATO - DOMENICA**

dalle 10.00 alle 12.30

**MARTEDI**

dalle 07.00 alle 08.30

### apertura straordinaria periodo natalizio

Lunedì 27 dic dalle 12.30 alle 21.00 *chiusura 21.30*

Domenica 02 gen dalle 10.00 alle 18.00 *chiusura 18.30*

Martedì 28 dic dalle 12.30 alle 22.30 *chiusura 23.00*

Lunedì 03 gen dalle 12.30 alle 21.00 *chiusura 21.30*

Mercoledì 29 dic dalle 12.30 alle 21.00 *chiusura 21.30*

Martedì 04 gen dalle 12.30 alle 22.30 *chiusura 23.00*

Giovedì 30 dic dalle 12.30 alle 21.00 *chiusura 21.30*

Mercoledì 05 gen dalle 12.30 alle 21.00 *chiusura 21.30*

Venerdì 31 dic dalle 12.30 alle 16.00 *chiusura 16.30*

Giovedì 06 gen dalle 10.00 alle 18.00 *chiusura 18.30*

**Sabato 01 gennaio chiuso**

## Tariffe Nuoto Libero\*

**Adulti**

**Feriali**

**€ 7.00**

**Festivi**

**€ 8.00**

**Ridotti**

**€ 6.30**

**€ 7.50**

**Ridotti SOCI Olimpia**

**€ 6.00**

**€ 7.00**

**Ragazzi 06-15 anni**

**€ 5.60**

**€ 6.40**

**bambini 0-5 anni - Adulti da 65 anni in poi**

**Gratuiti**

**Gratuiti**

**portatori di handicap**

**Gratuiti**

**Gratuiti**

<b>Abbonamenti</b>	<b>Convenzionati</b>	<b>Non convenzionati</b>
30 ingressi ADULTI	€ 145.00	€ 172.00
30 ingressi RAGAZZI	€ 117.00	€ 140.00
20 ingressi ADULTI	€ 107.00	€ 125.00
20 ingressi RAGAZZI	€ 85.00	€ 101.00
10 ingressi ADULTI	€ 58.00	€ 69.00
10 ingressi RAGAZZI	€ 46.00	€ 55.00

*gli abbonamenti saranno validi fino alla fine della stagione estiva 2011*

\* Tariffe valide fino al 27 maggio 2011

---

***dal 28 maggio 2011 al 04 settembre 2011***

**dal LUNEDI alla DOMENICA** dalle 09.30 alle 19.30 *piscina scoperta*

**LUNEDI - GIOVEDI  
MERCOLEDI**

dalle 20.00 alle 22.00 *piscina coperta*

dalle 20.30 alle 22.30 *piscina coperta*

} *FINO a GIOVEDI 28 LUGLIO*

# Attività PRE PARTO e PRIMI PASSI

iscrizioni a partire dal 20 settembre

## CORSO DI RILASSAMENTO E NUOTO IN GRAVIDANZA in collaborazione con ASL

Attività di nuoto libero, mobilità e rilassamento specifici per Gestanti. Sono previsti incontri periodici con personale qualificato del Consultorio Familiare di Vignola su temi inerenti la Gravidanza.

Dal 28 settembre 2010 al 28 luglio 2011 **MARTEDI e GIOVEDI** dalle 12.00 alle 13.00 € 6,00 a lezione

## Corso di Acquaticità per SUPERPICCOLISSIMI da 4 a 24 mesi di età

Primi approcci con l'ambiente acquatico. E' obbligatoria la presenza in acqua di un genitore/famigliare. L'attività viene svolta da genitori e bambini insieme, sotto la guida di istruttori qualificati. L'attività si svolge sempre in vasca coperta.

<b>SABATO</b> dalle 15.40 alle 16.20	13- 24 mesi	<b>SABATO</b> dalle 16.20 alle 17.00	4-12 mesi
1 corso dal 02 ottobre al 06 novembre	6 lezioni € 40,20	4 corso dal 19 febbraio al 19 marzo	5 lezioni € 33,50
2 corso dal 13 novembre al 18 dicembre	6 lezioni € 40,20	5 corso dal 26 marzo al 16 aprile	4 lezioni € 26,80
3 corso dal 08 gennaio al 12 febbraio	6 lezioni € 40,20	6 corso dal 30 aprile al 04 giugno	6 lezioni € 40,20

## Corso di Acquaticità per PICCOLISSIMI dai 25 ai 48 mesi di età

Primi approcci con l'ambiente acquatico. E' obbligatoria la presenza in acqua di un genitore/famigliare. L'attività viene svolta da genitori e bambini insieme, sotto la guida di istruttori qualificati. L'attività si svolge sempre in vasca coperta.

<b>MARTEDI</b> dalle 19.20 alle 20.00	<b>nuovo orario</b>		
1 corso dal 28 settembre al 02 novembre	6 lezioni € 40,20	4 corso dal 15 febbraio al 15 marzo	5 lezioni € 33,50
2 corso dal 09 novembre al 21 dicembre	7 lezioni € 46,90	5 corso dal 22 marzo al 19 aprile	5 lezioni € 33,50
3 corso dal 11 gennaio al 08 febbraio	5 lezioni € 33,50	6 corso dal 26 aprile al 31 maggio	6 lezioni € 40,20
<b>GIOVEDI</b> dalle 19.20 alle 20.00	<b>nuovo orario</b>		
1 corso dal 30 settembre al 04 novembre	6 lezioni € 40,20	4 corso dal 17 febbraio al 17 marzo	5 lezioni € 33,50
2 corso dal 11 novembre al 16 dicembre	6 lezioni € 40,20	5 corso dal 24 marzo al 21 aprile	5 lezioni € 33,50
3 corso dal 13 gennaio al 10 febbraio	5 lezioni € 33,50	6 corso dal 28 aprile al 26 maggio	5 lezioni € 33,50

# Attività per RAGAZZI

## Corsi di Nuoto per RAGAZZI

Corsi di Nuoto per tutti i livelli rivolti ai ragazzi dai 4 anni compiuti fino ai nati nel 1997

<b>MARTEDI e GIOVEDI</b>		<b>dalle 16.10 alle 17.00</b>		<b>dalle 17.00 alle 17.50</b>		<b>nuovo orario</b>	
1 corso dal 28 settembre	al 04 novembre	12 lezioni	€ 70,80	5 corso dal 22 marzo	al 21 aprile	10 lezioni	€ 59,00
2 corso dal 09 novembre	al 21 dicembre	13 lezioni	€ 76,70	6 corso dal 26 aprile	al 31 maggio	11 lezioni	€ 64,90
3 corso dal 11 gennaio	al 10 febbraio	10 lezioni	€ 59,00	7 corso dal 07 giugno	al 30 giugno	08 lezioni	€ 47,20
4 corso dal 15 febbraio	al 17 marzo	10 lezioni	€ 59,00	8 corso dal 05 luglio	al 28 luglio	08 lezioni	€ 47,20

<b>MERCOLEDI e VENERDI</b>		<b>dalle 15.50 alle 16.40</b>		<b>dalle 16.40 alle 17.30</b>			
1 corso dal 29 settembre	al 05 novembre	12 lezioni	€ 70,80	5 corso dal 23 marzo	al 22 aprile	10 lezioni	€ 59,00
2 corso dal 10 novembre	al 22 dicembre	12 lezioni	€ 70,80	6 corso dal 27 aprile	al 03 giugno	12 lezioni	€ 70,80
3 corso dal 07 gennaio	al 11 febbraio	11 lezioni	€ 64,90	7 corso dal 08 giugno	al 01 luglio	08 lezioni	€ 47,20
4 corso dal 16 febbraio	al 18 marzo	10 lezioni	€ 59,00	8 corso dal 06 luglio	al 29 luglio	08 lezioni	€ 47,20

## Corsi di nuoto AVANZATO per RAGAZZI

Rivolto ai ragazzi nati dal 2002 al 1997

Non sono ammessi principianti. Il corso è riservato ai ragazzi in grado di nuotare almeno per una vasca intera a stile completo e a dorso. Il Coordinamento delle attività si riserva di valutare il rimborso a coloro che non dovessero risultare idonei.

<b>MARTEDI e GIOVEDI</b>		<b>dalle 17.50 alle 18.40</b>		<b>nuovo orario</b>			
1 corso dal 28 settembre	al 04 novembre	12 lezioni	€ 70,80	4 corso dal 15 febbraio	al 17 marzo	10 lezioni	€ 59,00
2 corso dal 09 novembre	al 21 dicembre	13 lezioni	€ 76,70	5 corso dal 22 marzo	al 21 aprile	10 lezioni	€ 59,00
3 corso dal 11 gennaio	al 10 febbraio	10 lezioni	€ 59,00	6 corso dal 26 aprile	al 31 maggio	11 lezioni	€ 64,90

# Attività per RAGAZZI

## Centri d'Avviamento al Nuoto Agonistico Per nati dal 2005 al 1996

Per poter accedere all'attività è necessario superare la prova di idoneità.

Le iscrizioni alla Prova di Idoneità partiranno dal 1 settembre 2010 dalle ore 9.30 - Tel. 059 773612

### LUNEDI-MERCOLEDI-VENERDI **dalle 17.30 alle 18.20**

1 periodo dal 27 settembre al 11 marzo € 315,00

2 periodo dal 14 marzo al 01 luglio € 210,00

Annuale dal 27 settembre al 01 luglio € 437,00

## NUOTO JUNIOR Per nati dal 1995 al 1993

Per poter accedere all'attività è necessario superare la prova di idoneità.

Le iscrizioni alla Prova di Idoneità partiranno dal 1 settembre 2009 alle ore 9.30 - Tel. 059 773612

### LUNEDI-GIOVEDI **dalle 17.50 alle 18.40 nuovo orario**

1 periodo dal 27 settembre al 10 marzo € 214,00

2 periodo dal 14 marzo al 30 giugno € 154,00

Annuale dal 27 settembre al 30 giugno € 312,00

## Nuoto per FAMIGLIE Per tutti i livelli natatori.

Adulti nati fino al 1996 - Ragazzi dai 4 anni compiuti fino ai nati nel 1997. Iscrizione minima di 2 famigliari (almeno uno adulto)

### SABATO **dalle 18.30 alle 19.20 dalle 19.20 alle 20.10**

			adulti	ragazzi
1 corso dal 02 ottobre	al 18 dicembre	12 lezioni	€ 81,60	€ 64,80
2 corso dal 08 gennaio	al 19 marzo	11 lezioni	€ 74,80	€ 59,40
3 corso dal 26 marzo	al 04 giugno	10 lezioni	€ 68,00	€ 54,00



# Attività per ADULTI

## Corsi di nuoto per ADULTI SERALI

Corsi di Nuoto per tutti i livelli rivolti ai nati fino al 1996

### LUNEDI e GIOVEDI

20.00 - 20.50

20.50 - 21.40

21.40 - 22.30

1 corso dal 27 settembre	al 04 novembre	11 lezioni	€ 82,50	5 corso dal 21 marzo	al 21 aprile	10 lezioni	€ 75,00
2 corso dal 08 novembre	al 20 dicembre	13 lezioni	€ 97,50	6 corso dal 28 aprile	al 30 maggio	10 lezioni	€ 75,00
3 corso dal 10 gennaio	al 10 febbraio	10 lezioni	€ 75,00	7 corso dal 06 giugno	al 30 giugno	08 lezioni	€ 60,00
4 corso dal 14 febbraio	al 17 marzo	10 lezioni	€ 75,00	8 corso dal 04 luglio	al 28 luglio	08 lezioni	€ 60,00

## Corsi di nuoto per ADULTI POMERIDIANI

Corsi di Nuoto per nati fino al 1996

### MARTEDI e GIOVEDI

dalle 16.10 alle 17.00 (NO PRINCIPIANTI!)

nuovo orario

1 corso dal 28 settembre	al 04 novembre	12 lezioni	€ 90,00	5 corso dal 22 marzo	al 21 aprile	10 lezioni	€ 75,00
2 corso dal 09 novembre	al 21 dicembre	13 lezioni	€ 97,50	6 corso dal 26 aprile	al 31 maggio	11 lezioni	€ 82,50
3 corso dal 11 gennaio	al 10 febbraio	10 lezioni	€ 75,00	7 corso dal 07 giugno	al 30 giugno	08 lezioni	€ 60,00
4 corso dal 15 febbraio	al 17 marzo	10 lezioni	€ 75,00	8 corso dal 05 luglio	al 28 luglio	08 lezioni	€ 60,00

### MERCOLEDI e VENERDI

dalle 15.50 alle 16.40 (solo livello PRINCIPIANTI E INTERMEDIO)

new

1 corso dal 29 settembre	al 05 novembre	12 lezioni	€ 90,00	5 corso dal 23 marzo	al 22 aprile	10 lezioni	€ 75,00
2 corso dal 10 novembre	al 22 dicembre	12 lezioni	€ 90,00	6 corso dal 27 aprile	al 03 giugno	12 lezioni	€ 90,00
3 corso dal 07 gennaio	al 11 febbraio	11 lezioni	€ 82,50	7 corso dal 08 giugno	al 01 luglio	08 lezioni	€ 60,00
4 corso dal 16 febbraio	al 18 marzo	10 lezioni	€ 75,00	8 corso dal 06 luglio	al 29 luglio	08 lezioni	€ 60,00

## Corsi di nuoto AVANZATO per ADULTI

Corsi di Nuoto per nati fino al 1996

Per chi sa già nuotare bene, con autonomia di almeno alcune vasche consecutive nei diversi stili.

Il Coordinamento delle attività si riserva di valutare il rimborso a coloro che non dovessero risultare idonei.

### MARTEDI e GIOVEDI

dalle 17.50 alle 18.40

nuovo orario

1 corso dal 28 settembre	al 04 novembre	12 lezioni	€ 90,00	4 corso dal 15 febbraio	al 17 marzo	10 lezioni	€ 75,00
2 corso dal 09 novembre	al 21 dicembre	13 lezioni	€ 97,50	5 corso dal 22 marzo	al 21 aprile	10 lezioni	€ 75,00
3 corso dal 11 gennaio	al 10 febbraio	10 lezioni	€ 75,00	6 corso dal 26 aprile	al 31 maggio	11 lezioni	€ 82,50

# Attività per ADULTI

## NUOTO MASTERS Per nati fino al 1994

Per poter accedere all'attività è necessario superare la prova di idoneità.

Le iscrizioni alla Prova di Idoneità partiranno dal 1 settembre 2010 alle ore 9.30 - Tel. 059 773612

**LUNEDI** dalle 20.00 alle 22.00 palestra  
**MERCOLEDI e VENERDI** dalle 19.40 alle 20.30 nuoto

1 periodo dal 29 settembre al 11 marzo € 295,00

2 periodo dal 16 marzo al 29 luglio € 295,00

Annuale dal 29 settembre al 29 luglio € 475,00

## NUOTO MASTERS PLUS Per nati fino al 1994

Per poter accedere all'attività è necessario superare la prova di idoneità.

Le iscrizioni alla Prova di Idoneità partiranno dal 1 settembre 2010 alle ore 9.30 - Tel. 059 773612

**LUNEDI** dalle 20.00 alle 22.00 palestra  
**MERCOLEDI e VENERDI** dalle 19.40 alle 20.30 nuoto

**MARTEDI-GIOVEDI-SABATO** 12.40-14.20 accesso libero a nuoto guidato fino a sab 02 luglio 2011

**PLUS: SABATO** 10.00-18.00 accesso libero area fitness

Annuale dal 29 settembre al 29 luglio € 525,00

## Nuoto per FAMIGLIE Per tutti i livelli natatori.

Adulti nati fino al 1996 - Ragazzi dai 4 anni compiuti fino ai nati nel 1997. Iscrizione minima di 2 famigliari (almeno uno adulto)

**SABATO** dalle 18.30 alle 19.20 dalle 19.20 alle 20.10

			adulti	ragazzi
1 corso dal 02 ottobre	al 18 dicembre	12 lezioni	€ 81,60	€ 64,80
2 corso dal 08 gennaio	al 19 marzo	11 lezioni	€ 74,80	€ 59,40
3 corso dal 26 marzo	al 04 giugno	10 lezioni	€ 68,00	€ 54,00

# Attività per ADULTI

## NUOTO GUIDATO giorni pari

Nuoto in corsia con possibilità di effettuare programmi personalizzati.  
L'iscrizione all'attività è subordinata ad una prova di idoneità gratuita.

### MARTEDI - GIOVEDI - SABATO dalle 12.40 alle 14.20

1 periodo	dal 28 settembre	al 12 marzo	€ 318,00
2 periodo	dal 15 marzo	al 02 luglio	€ 228,00
Abbonamento da 12 ingressi (valido fino alla fine dell'attività)			€ 87,00

## NUOTO GUIDATO giorni dispari

Nuoto in corsia con possibilità di effettuare programmi personalizzati  
L'iscrizione all'attività è subordinata ad una prova di idoneità gratuita.

### LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI dalle 12.40 alle 14.20

1 periodo	dal 27 settembre	al 11 marzo	€ 310,00
2 periodo	dal 14 marzo	al 01 luglio	€ 228,00
Abbonamento da 12 ingressi (valido fino alla fine dell'attività)			€ 87,00

## NUOTO GUIDATO open

Nuoto in corsia con possibilità di effettuare programmi personalizzati  
L'iscrizione all'attività è subordinata ad una prova di idoneità gratuita.

valido TUTTI I GIORNI dal **LUNEDI AL SABATO** dalle **12.40** alle **14.20**

Annuale dal 27 settembre al 02 luglio € 500,00

## Attività per Adulti Paraplegici e portatori di Handicap

In collaborazione con Associazione Paraplegici e Medullolesi Vignola A partire da lunedì 04 ottobre 2010

per INFORMAZIONI 059 77 36 12 - 059 76 53 73

<b>LUNEDI</b>	<b>16.00 - 16.45</b>	<b>16.45 - 17.30</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>17.50 - 18.35</b>	<b>18.35 - 19.20</b>
<b>GIOVEDI</b>	<b>17.50 - 18.35</b>	<b>18.35 - 19.20</b>	<b>SABATO</b>	<b>14.00 - 14.45</b>	<b>14.45 - 15.30</b>

# Attività di FITNESS in ACQUA

Per nati fino al 1994

## HIDRO G.A.G.

Acqua prof. 80 cm (vasca piccola)

Intensità: MOLTO ALTA

Attività di tonificazione muscolare in particolare a carico di GAMBE-ADDOMINALI-GLUTEI

ATTENZIONE! Per la scarsa profondità dell'acqua questa attività è controindicata per chi soffre di problemi articolari e/o obesità

### LUNEDI e VENERDI

dalle 19.40 alle 20.30

1 corso dal 27 settembre	al 05 novembre	11 lezioni	€ 80,30	4 corso dal 14 febbraio	al 18 marzo	10 lezioni	€ 73,00
2 corso dal 08 novembre	al 20 dicembre	13 lezioni	€ 94,90	5 corso dal 21 marzo	al 22 aprile	10 lezioni	€ 73,00
3 corso dal 07 gennaio	al 11 febbraio	11 lezioni	€ 80,30	6 corso dal 29 aprile	al 03 giugno	11 lezioni	€ 80,30

## TOTAL BODY pomeridiano

Acqua prof. 120/200 cm (vasca grande)

Intensità: ALTA

Attività in regime aerobico finalizzata al controllo del peso e alla tonificazione muscolare.

### LUNEDI e MERCOLEDI

dalle 15.00 alle 15.50

1 corso dal 27 settembre	al 03 novembre	11 lezioni	€ 80,30	4 corso dal 14 febbraio	a 16 marzo	10 lezioni	€ 73,00
2 corso dal 08 novembre	al 22 dicembre	13 lezioni	€ 94,90	5 corso dal 21 marzo	al 20 aprile	10 lezioni	€ 73,00
3 corso dal 10 gennaio	al 09 febbraio	10 lezioni	€ 73,00	6 corso dal 27 aprile	al 01 giugno	11 lezioni	€ 80,30

## HIDRO FITNESS

Acqua prof. 120/200 cm (vasca grande)

Intensità: MOLTO ALTA

Attività "bruciagrassi"! Lavoro aerobico intervallato e di tonificazione muscolare.

### MARTEDI e GIOVEDI

dalle 13.00 alle 13.40

1 corso dal 28 settembre	al 04 novembre	12 lezioni	€ 81,60	4 corso dal 15 febbraio	al 17 marzo	10 lezioni	€ 68,00
2 corso dal 09 novembre	al 23 dicembre	14 lezioni	€ 95,20	5 corso dal 22 marzo	al 21 aprile	10 lezioni	€ 68,00
3 corso dal 11 gennaio	al 10 febbraio	10 lezioni	€ 68,00	6 corso dal 26 aprile	al 31 maggio	11 lezioni	€ 74,80

# Attività di FITNESS in ACQUA

Per nati fino al 1994

## di nuovo IN FORMA

Acqua prof. 120/200 cm (vasca grande)

Intensità: ALTA

Attività in regime aerobico finalizzata al recupero della tonificazione muscolare e alla prevenzione di inestetismi e disturbi causati da ritenzione idrica e da "cattiva" circolazione sanguigna. Attività indicata anche nel POST-PARTO

### MARTEDI e GIOVEDI dalle 10.10 alle 11.00

1 corso dal 28 settembre	al 04 novembre	12 lezioni	€ 87,60	4 corso dal 15 febbraio	al 17 marzo	10 lezioni	€ 73,00
2 corso dal 09 novembre	al 23 dicembre	14 lezioni	€ 102,20	5 corso dal 22 marzo	al 21 aprile	10 lezioni	€ 73,00
3 corso dal 11 gennaio	al 10 febbraio	10 lezioni	€ 73,00	6 corso dal 26 aprile	al 31 maggio	11 lezioni	€ 80,30

## CORSI DI GINNASTICA IN ACQUA MONOSETTIMANALI

N.B. I seguenti corsi a frequenza monosettimanale possono essere abbinati in modo da creare l'allenamento personalizzato che fa per te! Inoltre costituiscono un'ottima opportunità per integrare la tua preparazione atletica. Per saperne di più chiedi del Coordinatore di Attività alla Reception!

### hidro ABDOMINALS

Acqua prof. 80 cm (vasca piccola)

Intensità: ALTA

frequenza MONOsettimanale

Attività di tonificazione specifica della muscolatura addominale: 40 minuti di lavoro intenso per ottenere "addominali d'acciaio"!

#### LUNEDI dalle 20.30 alle 21.10

1 corso dal 27 settembre	al 20 dicembre	12 lezioni	€ 81,60
2 corso dal 10 gennaio	al 14 marzo	10 lezioni	€ 68,00
3 corso dal 21 marzo	al 30 maggio	10 lezioni	€ 68,00

#### MERCOLEDI dalle 19.40 alle 20.20

1 corso dal 29 settembre	al 22 dicembre	12 lezioni	€ 81,60
2 corso dal 12 gennaio	al 16 marzo	10 lezioni	€ 68,00
3 corso dal 23 marzo	al 01 giugno	11 lezioni	€ 74,80

# Attività di FITNESS in ACQUA

Per nati fino al 1994

## hidro CIRCUIT-TRAINING

Acqua prof. 120 cm (vasca grande) Intensità: MOLTO ALTA

frequenza MONOsettimanale

50 minuti di intenso allenamento cardiovascolare e muscolare. Ottimo come integrazione alla preparazione atletica e come attività "BRUCIAGRASSI". INDICATO ANCHE PER L'UTENZA MASCHILE.

### MERCOLEDI dalle 20.30 alle 21.20

1 corso	dal 29 settembre	al 22 dicembre	12 lezioni	€ 87,60
2 corso	dal 12 gennaio	al 16 marzo	10 lezioni	€ 73,00
3 corso	dal 23 marzo	al 01 giugno	11 lezioni	€ 80,30

## MASTERCLASS

Acqua prof. 120/200 cm (vasca grande) Intensità: ALTA

frequenza MONOsettimanale

Variazione di lezioni tematiche altamente allenanti e divertenti!

N.B. possibilità di effettuare l'ingresso giornaliero a € 12.00

### SABATO dalle 14.10 alle 15.00

1 corso	dal 02 ottobre	al 18 dicembre	12 lezioni	€ 87,60
2 corso	dal 08 gennaio	al 19 marzo	11 lezioni	€ 80,30
3 corso	dal 26 marzo	al 04 giugno	10 lezioni	€ 73,00

## TOTAL BODY

Acqua prof. 120/200 cm (vasca grande) Intensità: ALTA

frequenza MONOsettimanale

Attività in regime aerobico finalizzata al controllo del peso e alla tonificazione muscolare.

N.B. possibilità di effettuare l'ingresso giornaliero a € 12.00

### SABATO dalle 13.20 alle 14.10

1 corso	dal 02 ottobre	al 18 dicembre	12 lezioni	€ 87,60
2 corso	dal 08 gennaio	al 19 marzo	11 lezioni	€ 80,30
3 corso	dal 26 marzo	al 04 giugno	10 lezioni	€ 73,00

# Attività di MOVIMENTO E BENESSERE

## GINNASTICA DOLCISSIMA in acqua - PER ANZIANI

Acqua prof. 120/200 cm (vasca grande)

Intensità: BASSA

Mobilità generale con e senza l'ausilio di attrezzi, finalizzata al miglioramento dell'efficienza articolare e al mantenimento del tono muscolare. Con sottofondo musicale.

### LUNEDI e MERCOLEDI dalle 13.40 alle 14.20

1 corso dal 27 settembre	al 03 novembre	11 lezioni	€ 56,10	4 corso dal 14 febbraio	al 16 marzo	10 lezioni	€ 51,00
2 corso dal 08 novembre	al 22 dicembre	13 lezioni	€ 66,30	5 corso dal 21 marzo	al 20 aprile	10 lezioni	€ 51,00
3 corso dal 10 gennaio	al 09 febbraio	10 lezioni	€ 51,00	6 corso dal 27 aprile	al 01 giugno	11 lezioni	€ 56,10

## GINNASTICA DOLCE in acqua

Acqua prof. 120/200 cm (vasca grande)

Intensità: MEDIA

Attività aerobica di condizionamento muscolare e articolare a tempo di musica, con e senza attrezzi.

### LUNEDI e MERCOLEDI dalle 14.20 alle 15.00

1 corso dal 27 settembre	al 03 novembre	11 lezioni	€ 56,10	4 corso dal 14 febbraio	al 16 marzo	10 lezioni	€ 51,00
2 corso dal 08 novembre	al 22 dicembre	13 lezioni	€ 66,30	5 corso dal 21 marzo	al 20 aprile	10 lezioni	€ 51,00
3 corso dal 10 gennaio	al 09 febbraio	10 lezioni	€ 51,00	6 corso dal 27 aprile	al 01 giugno	11 lezioni	€ 56,10

## NUOTAGYM START

Acqua prof. 120/200 cm

(vasca grande)

Sconsigliata ai nuotatori esperti!

Attività mista di ginnastica in acqua e "scuola nuoto" ... per chi si avvicina all'acqua con timore!

NB: la lezione di ginnastica in acqua verrà svolta insieme al gruppo del corso NUOTAGYM

### LUNEDI e MERCOLEDI dalle 9.15 alle 10.45

1 corso dal 27 settembre	al 03 novembre	11 lezioni	€ 85,80	4 corso dal 14 febbraio	al 16 marzo	10 lezioni	€ 78,00
2 corso dal 08 novembre	al 22 dicembre	13 lezioni	€ 101,40	5 corso dal 21 marzo	al 20 aprile	10 lezioni	€ 78,00
3 corso dal 10 gennaio	al 09 febbraio	10 lezioni	€ 78,00	6 corso dal 27 aprile	al 01 giugno	11 lezioni	€ 85,80

# Attività di MOVIMENTO E BENESSERE

## Hidro BACK

Acqua prof. 200 cm (vasca grande)

Intensità: MEDIO/BASSA

Mobilità, allungamento e condizionamento muscolare . Attività specifica per chi soffre di problemi articolari, posturali, mal di schiena, lombalgie , sciatalgie... Non è necessario saper nuotare! Quest'attività si svolge prevalentemente in assenza di peso e dunque in acqua molto alta!

### MARTEDI e GIOVEDI dalle 13.40 alle 14.20

1 corso dal 28 settembre	al 04 novembre	12 lezioni	€ 81,60	5 corso dal 22 marzo	al 21 aprile	10 lezioni	€ 68,00
2 corso dal 09 novembre	al 23 dicembre	14 lezioni	€ 95,20	6 corso dal 26 aprile	al 31 maggio	11 lezioni	€ 74,80
3 corso dal 11 gennaio	al 10 febbraio	10 lezioni	€ 68,00	7 corso dal 07 giugno	al 30 giugno	08 lezioni	€ 54,40
4 corso dal 15 febbraio	al 17 marzo	10 lezioni	€ 68,00	8 corso dal 05 luglio	al 28 luglio	08 lezioni	€ 54,40

## NUOTAGYM

Acqua prof. 120/200 cm (vasca grande)

Intensità: MEDIA

Attività mista di nuoto e ginnastica in acqua. Lavoro aerobico di condizionamento e tonificazione generali.

**Attenzione alle diverse tipologie di iscrizione!**

ANNUALE **LUNEDI-MARTEDI-MERCOLEDI-GIOVEDI** dalle 8.30 alle 10.00  
dal 27 settembre al 28 luglio € 518,00

QUADRIMESTRALE **LUNEDI-MERCOLEDI** dalle 8.30 alle 10.00 \*  
1 periodo dal 27 settembre al 16 marzo € 210,00  
2 periodo dal 21 marzo al 27 luglio € 185,00

\*Lezione di ginnastica in acqua insieme al gruppo del corso NUOTAGYM START

QUADRIMESTRALE **MARTEDI-GIOVEDI** dalle 8.30 alle 10.00  
1 periodo dal 28 settembre al 17 marzo € 224,00  
2 periodo dal 22 marzo al 28 luglio € 185,00



# Attività di MOVIMENTO E BENESSERE

## NUOTAGYM

frequenza MONOSETTIMANALE

### LUNEDI

1 corso dal 27 settembre	al 25 ottobre	5 lezioni	€ 39,00	5 corso dal 21 marzo	al 18 aprile	5 lezioni	€ 39,00
2 corso dal 08 novembre	al 20 dicembre	7 lezioni	€ 54,60	6 corso dal 02 maggio	al 30 maggio	5 lezioni	€ 39,00
3 corso dal 10 gennaio	al 07 febbraio	5 lezioni	€ 39,00	7 corso dal 06 giugno	al 27 giugno	4 lezioni	€ 31,20
4 corso dal 14 febbraio	al 14 marzo	5 lezioni	€ 39,00	8 corso dal 04 luglio	al 25 luglio	4 lezioni	€ 31,20

### MARTEDI

1 corso dal 28 settembre	al 02 novembre	6 lezioni	€ 46,80	5 corso dal 22 marzo	al 19 aprile	5 lezioni	€ 39,00
2 corso dal 09 novembre	al 21 dicembre	7 lezioni	€ 54,60	6 corso dal 26 aprile	al 31 maggio	6 lezioni	€ 46,80
3 corso dal 11 gennaio	al 08 febbraio	5 lezioni	€ 39,00	7 corso dal 07 giugno	al 28 giugno	4 lezioni	€ 31,20
4 corso dal 15 febbraio	al 15 marzo	5 lezioni	€ 39,00	8 corso dal 05 luglio	al 26 luglio	4 lezioni	€ 31,20

### MERCOLEDI

1 corso dal 29 settembre	al 03 novembre	6 lezioni	€ 46,80	5 corso dal 23 marzo	al 20 aprile	5 lezioni	€ 39,00
2 corso dal 10 novembre	al 22 dicembre	6 lezioni	€ 46,80	6 corso dal 27 aprile	al 01 giugno	6 lezioni	€ 46,80
3 corso dal 12 gennaio	al 09 febbraio	5 lezioni	€ 39,00	7 corso dal 08 giugno	al 29 giugno	4 lezioni	€ 31,20
4 corso dal 16 febbraio	al 16 marzo	5 lezioni	€ 39,00	8 corso dal 06 luglio	al 27 luglio	4 lezioni	€ 31,20

### GIOVEDI

1 corso dal 30 settembre	al 04 novembre	6 lezioni	€ 46,80	5 corso dal 24 marzo	al 21 aprile	5 lezioni	€ 39,00
2 corso dal 11 novembre	al 23 dicembre	7 lezioni	€ 54,60	6 corso dal 28 aprile	al 26 maggio	5 lezioni	€ 39,00
3 corso dal 13 gennaio	al 10 febbraio	5 lezioni	€ 39,00	7 corso dal 09 giugno	al 30 giugno	4 lezioni	€ 31,20
4 corso dal 17 febbraio	al 17 marzo	5 lezioni	€ 39,00	8 corso dal 07 luglio	al 28 luglio	4 lezioni	€ 31,20

# Area Fitness

Centro Nuoto Vignola  
da 14 anni compiuti

Apertura dal 06 settembre 2010 al 30 luglio 2011

## Stagionale

OPEN accesso a tutte le fasce orarie	€ 470,00
MINI OPEN dalle 10.00 alle 14.30	€ 390,00
sconto 15% over 65	<b>new</b>

## Quadrimestrale

OPEN accesso a tutte le fasce orarie	€ 244,00
MINI OPEN dalle 10.00 alle 14.30	€ 180,00
sconto 15% over 65	<b>new</b>
OPTIONS 2G scegli 2 giorni e 2 fasce orarie	€ 160,00

## Bimestrale

OPEN accesso a tutte le fasce orarie - new	€ 144,00
MINI OPEN dalle 10.00 alle 14.30	€ 105,00
sconto 15% over 65	<b>new</b>
OPTIONS 2G scegli 2 giorni e 2 fasce orarie	€ 96,00

## Ingressi

Abbonamento 3G	12 ingressi	€ 77,00
Abbonamento free 10,00 - 17.30	12 ingressi	€ 77,00
Giornaliero		€ 12,00

Area con attrezzature Cardio e Isotoniche. Personale altamente qualificato. Richiedete il vostro allenamento personalizzato!

## ORARI APERTURA

Dal **Lunedì** al **Venerdì** 10,00 - 22,00  
**Sabato** 10,00 - 18,00 **Domenica** 10,00 - 12,30

## FASCE ORARIE:

<b>MATTINA</b> 10.00 - 14.30	<b>POMERIGGIO</b> 14.30 - 17.30
<b>PRE SERALE</b> 17.30 - 20.00	<b>SERALE</b> 20.00 - 22.00

**N.B.** Da giugno 2011 gli orari di apertura potrebbero subire variazioni  
Gli Istruttori dell'Area Fitness sono al tuo servizio ! Costruisci insieme a loro il tuo percorso di abbonamento ideale !  
Per saperne di più chiedi del Coordinatore di attività alla reception

## AGEVOLAZIONI PARTICOLARI:

Riduzione 10% per chi è già iscritto ad altra attività organizzata  
Riduzione 20% per gli studenti in qualsiasi fascia oraria **new**  
Sabato e Domenica GRATUITO per titolari di abbonamenti Bimestrali e Quadrimestrali e Stagionale  
Dopo la seduta di palestra, se gli orari coincidono con quelli del NUOTO LIBERO, possibilità di usufruire della piscina al costo di € 2,00

Ingresso RIDOTTO OLIMPIA negli orari del NUOTO LIBERO

# 4 passi per la salute nel parco del centro nuoto

camminate guidate da un insegnante di educazione Fisica

info 059 77 36 12 - 059 76 53 73

# ATTIVITA AGONISTICA

Seđute di allenamento e frequenza differenti a seconda delle categorie. **A partire dal 27 settembre fino alla fine delle competizioni agonistiche.**

## NUOTO AGONISTICO

dai 6 anni di età

LUNEDI	dalle 18.20 alle 20.00	MERCOLEDI	dalle 18.20 alle 20.30	VENERDI	dalle 18.20 alle 20.30
MARTEDI	dalle 14.20 alle 15.50	GIOVEDI	dalle 18.30 alle 20.00	SABATO	dalle 14.00 alle 15.30

## PALLANUOTO MASCHILE

dai 12 anni di età

LUNEDI	dalle 16.30 alle 18.20	MERCOLEDI	dalle 17.30 alle 18.20	GIOVEDI	dalle 18.30 alle 20.00
MARTEDI	dalle 18.30 alle 20.30		dalle 20.30 alle 22.30	VENERDI	dalle 17.30 alle 18.20
				SABATO	dalle 15.00 alle 17.00

# ATTIVITA' di FORMAZIONE

**CORSO PER ISTRUTTORI DI GINNASTICA IN ACQUA 1° E 2° LIV. AQUARIA UISP**

**CORSO PER ISTRUTTORI DI NUOTO UISP      CORSO PER ASSISTENTI BAGNANTI FIN**

Per informazioni telefonare allo 059 773612 oppure rivolgersi alla Segreteria del Centro Nuoto .

## PISCINA SCOPERTA

da sabato 28 maggio 2011 a domenica 04 settembre 2011

Tutti i giorni dalle ore 9.30 alle 19.30

Corsi di Nuoto per RAGAZZI  
HydroGym Estate  
Campus Estivo per Ragazzi



stones  
cafe

stuzzicheria - wine bar - live music club  
via portello 1 Vignola (MO) 059 77 36 12 - 059 76 53 73  
www.stonescafe.it info@stonescafe.it

**tutti gli spettacoli sono ad INGRESSO GRATUITO**

tutti i giovedì **dal 30 settembre** 2010  
apertura dalle 20.00 - **Musica Live**

TANTO PER 1/2 ORA  
performances musicali, culturali, teatrali

tutti le domeniche **dal 03 ottobre** 2010 apertura dalle 18.00 Aperitivo - **Musica Live**

---

Centro Nuoto Intercomunale di Vignola  
via portello 1 41058 Vignola (MO) - tel. 059 77 36 12 - 059 76 53 73 - fax 059 77 55 14  
www.olimpiavignola.it - info@olimpiavignola.it