

CORSI orari e tariffe



5 PERIODI	dal 15/9 al 15/11	dal 17/11 al 31/1	dal 2/2 al 4/4	dal 7/4 al 6/6	dal 8/6 al 18/7 (6 sett.)
DURATA PERIODO: 9 SETTIMANE		DURATA LEZIONI: 45' FITNESS - 50' NUOTO		QUOTA ASSOCIATIVA UISP 2025/2026: 20€	
AGEVOLAZIONI DAL 2° FAMILIARE: -5%		OVER 65: - 20% (no ACQUANTALGICA)		OBBLIGO DEL CERTIFICATO MEDICO Visite mediche anche in piscina su prenotazione	

ACQUATICITÀ		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
GENITORI & BEBÈ (0-36 mesi)	Mono 125€ Bis 190€	10.40, 16.00, 18.40	16.10	10.40, 18.40	10.40 16.10, 18.40	9.50	9.00, 11.15 16.10, 17.50
PRIMI PASSI (3-6 anni)	Mono 110€ Bis 165€	17.00, 17.50	17.00, 17.50 18.40	17.00, 17.50	17.00, 17.50	17.00, 17.50 18.40	9.45, 10.30 17.00

SCUOLA NUOTO		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
RAGAZZI (6-13 anni)		17.00, 17.50	16.10, 17.00 17.50, 18.40	17.00, 17.50	17.00, 17.50	16.10, 17.00 17.50, 18.40	10.30, 11.20 16.10, 17.00
JUNIOR BASE (14-19 anni)		18.40			18.40		17.50
JUNIOR AVANZATO	Mono 110€ Bis 165€	18.40	16.00		18.40	16.00	17.50
ADULTI		11.30, 18.40 19.30	14.30, 19.30 20.20	18.40-19.30	11.30	14.30, 18.40 19.30 20.20	17.50
ADULTI TURNISTI		11.30, 19.30	14.30, 19.30 20.20	19.30	11.30	14.30, 19.30 20.20	17.50

FITNESS ACQUATICO		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ACQUANTALGICA	Mono 110€ Bis 165€	9.00, 19.30	8.45	9.00, 19.30		9.00	
ACQUA GYM		11.30, 17.00	18.40	10.45	11.30, 17.00	10.45, 18.40	10.30
ACQUA BIKE		18.40	11.30		20.20	17.50	11.15
ACQUA MIX ATTREZZI	Mono 125€ Bis 190€	10.45, 19.30	20.20	19.30			
ACQUA GAG		17.50	17.50				9.45
ACQUA TABATA 45"				17.50			
ACQUA CROSS-FIT	10 ingressi 150€ (su prenotazione; posti limitati)	12.45					
 ACQUA PILATES		20.20			12.45	11.30	
ACQUA ZUMBA®				18.40			

LEZIONI PRIVATE	GIORNI E ORARI SI CONCORDANO IN SEGRETERIA
NUOTO (ragazzi/adulti)	4 lezioni: 120€ - 10 lezioni: 250€
PREPARTO	4 lezioni: 48€
IDRO KINESI TERAPIA (IKT)	1 lezione: 40€ - 4 lezioni: 150€ - 10 lezioni: 325€
ATTIVITÀ IN ACQUA PER PERSONE CON DISABILITÀ	1 lezione: 20€ - 4 lezioni: 70€

ZUMBA® Divertiti in acqua!

I ritmi travolgenti della musica latino-americana e i benefici dell'allenamento in acqua, creano un'esperienza unica che tonifica il corpo e solleva lo spirito! Esercizi ad alta energia e a basso impatto sulle articolazioni, per restare in forma divertendosi!



ACQUA PILATES

Attraverso la lenta esecuzione degli esercizi, il corpo che in acqua sarà alla continua ricerca dell'equilibrio, andrà a migliorare la postura, raggiungendo forza, elasticità, benessere fisico e mentale. L'acqua permette, con più facilità, di rilasciare la rigidità muscolare. Attività adatta a chi soffre di dolori articolari, dolori e rigidità di schiena, collo e spalle, anche come recupero post operatorio.

