

Per informazioni ed iscrizioni

SEGRETERIA orario continuato:

Lunedì, Martedì, Mercoledì e Giovedì 08.30 - 21.30

Venerdì 09.00 - 21.00 - Sabato 08.30 - 18.30

ISCRIZIONI INVERNALI:

1° TURNO: dal 25 Agosto

2° TURNO: dal 27 Ottobre (già iscritti) - dal 7 Novembre (nuovi iscritti)

3° TURNO: dal 5 Gennaio (già iscritti) - dal 16 Gennaio (nuovi iscritti)

4° TURNO: dal 15 Marzo (già iscritti) - dal 26 Marzo (nuovi iscritti)

ISCRIZIONI ESTATE 2012 - TURNO UNICO:

24 MAGGIO (già iscritti) e dal 4 GIUGNO (nuovi iscritti)

GIORNI di CHIUSURA per FESTIVITA'

ANNO 2011

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

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

ANNO 2012

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

Domenica 8 Aprile (*Pasqua*) - Lunedì 9 Aprile (*Pasquetta*)

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

Sabato 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 2011/2012



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 9 Giugno 2012)

• 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 **12/09 - 07/11** 9 lezioni € **49,50**

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

3° dal **23/01 - 26/03** 10 lezioni € **55,00**

4° dal **02/04 - 04/06** 9 lezioni € **49,50**

Monosettimanale: Martedì - 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 - 27/03** 10 lezioni € **55,00**

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

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

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

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

3° dal **25/01 - 28/03** 10 lezioni € **55,00**

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

Monosettimanale: Giovedì - Orario: 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 - 29/03** 10 lezioni € **55,00**

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

Monosettimanale: Venerdì - Orario: 16.30/17.00

1° dal **16/09 - 11/11** 9 lezioni € **49,50**

2° dal **18/11 - 20/01** 9 lezioni € **49,50**

3° dal **27/01 - 30/03** 10 lezioni € **55,00**

4° dal **06/04 - 08/06** 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 **17/09 - 12/11** 9 lezioni € **49,50**

2° dal **19/11 - 21/01** 8 lezioni € **44,00**

3° dal **28/01 - 31/03** 10 lezioni € **55,00**

4° dal **07/04 - 09/06** 9 lezioni € **49,50**

• 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 **12/09 - 10/11** 18 lezioni € **90,00**

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

3° dal **23/01 - 29/03** 20 lezioni € **100,00**

4° dal **02/04 - 07/06** 19 lezioni € **95,00**

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 **13/09 - 11/11** 17 lezioni € **85,00**

2° dal **15/11 - 20/01** 19 lezioni € **95,00**

3° dal **24/01 - 30/03** 20 lezioni € **100,00**

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

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 **14/09 - 12/11** 18 lezioni € **90,00**

2° dal **16/11 - 21/01** 18 lezioni € **90,00**

3° dal **25/01 - 31/03** 20 lezioni € **100,00**

4° dal **04/04 - 09/06** 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 **14/09 - 9/11** 9 lezioni € **45,00**

2° dal **16/11 - 18/01** 10 lezioni € **50,00**

3° dal **25/01 - 28/03** 10 lezioni € **50,00**

4° dal **04/04 - 06/06** 10 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 **17/09 - 12/11** 9 lezioni € **45,00**

2° dal **19/11 - 21/01** 8 lezioni € **40,00**

3° dal **28/01 - 31/03** 10 lezioni € **50,00**

4° dal **07/04 - 09/06** 9 lezioni € **45,00**



• 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 **13/09 - 10/11** 17 lezioni € **93,50**

2° dal **15/11 - 19/01** 19 lezioni € **104,50**

3° dal **24/01 - 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 con il medesimo istruttore 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 **12/09 - 10/11** 18 lezioni € **117,00**

2° dal **14/11 - 19/01** 18 lezioni € **117,00**

3° dal **23/01 - 29/03** 20 lezioni € **130,00**

4° dal **02/04 - 07/06** 19 lezioni € **123,50**

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

1° dal **13/09 - 10/11** 17 lezioni € **110,50**

2° dal **15/11 - 19/01** 19 lezioni € **123,50**

3° dal **24/01 - 29/03** 20 lezioni € **130,00**

4° dal **03/04 - 07/06** 19 lezioni € **123,50**

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

1° dal **12/09 - 09/11** 18 lezioni € **117,00**

2° dal **14/11 - 18/01** 19 lezioni € **123,50**

3° dal **23/01 - 28/03** 20 lezioni € **130,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 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 **12/09 - 10/11** 18 lezioni € **117,00**

2° dal **14/11 - 19/01** 18 lezioni € **117,00**

3° dal **23/01 - 29/03** 20 lezioni € **130,00**

4° dal **02/04 - 07/06** 19 lezioni € **123,50**

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

1° dal **12/09 - 09/11** 18 lezioni € **117,00**

2° dal **14/11 - 18/01** 19 lezioni € **123,50**

3° dal **23/01 - 28/03** 20 lezioni € **130,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 18 lezioni € **117,00**

Bisettimanale: Martedì e Giovedì - Orario: 13.00/13.40 - 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 **13/09 - 10/11** 17 lezioni € **110,50**

2° dal **15/11 - 19/01** 19 lezioni € **123,50**

3° dal **24/01 - 29/03** 20 lezioni € **130,00**

4° dal **03/04 - 07/06** 19 lezioni € **123,50**

Monosettimanale: Venerdì - Orario: 18.30/19.10 - (inserimenti continui) - **TUTTI I LIVELLI**

1° dal **16/09 - 11/11** 9 lezioni € **58,50**

2° dal **18/11 - 20/01** 9 lezioni € **58,50**

3° dal **27/01 - 30/03** 10 lezioni € **65,00**

4° dal **06/04 - 08/06** 10 lezioni € **65,00**

• Nuoto Assistito

Lunedì - Orario: 07.00/14.30 - 22.00/23.00

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: 08.30/14.30 - 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 9 Giugno 2012 con gli orari sopra indicati.

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



Corsi Subacquei di:
1° 2° e 3° grado

Fotosub

Attività di allenamento Sub

Per Info: Luca 348-5274206 Daniele 055-750311 E-mail: info@subscandicci.com

• Nuoto Assistito ad ingressi controllati

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

1° dal **13/09 - 10/11** 17 lezioni € **68,00**

2° dal **15/11 - 19/01** 19 lezioni € **76,00**

3° dal **24/01 - 29/03** 20 lezioni € **80,00**

4° dal **03/04 - 07/06** 19 lezioni € **76,00**

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

1° dal **12/09 - 11/11** 27 lezioni € **108,00**

2° dal **14/11 - 20/01** 28 lezioni € **112,00**

3° dal **23/01 - 30/03** 30 lezioni € **120,00**

4° dal **02/04 - 08/06** 28 lezioni € **112,00**

La Piscina - i Corsi Speciali

• Corso di ginnastica in acqua per Gestanti

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

Abbonamento 5 ingressi € **40,00** - (valido fino al 1 Agosto)

• Recupero Funzionale in acqua con Fisioterapista

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

Per infortuni di origine muscolare o lesioni dell'apparato osseo-tendineo di:
anca, ginocchio, schiena e spalla.

Possibilità di sedute individuali da concordare con il Fisioterapista

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 acquaticità
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 Giovedì - Orario: 14.40/15.30 - (inserimenti continui)

1° dal **12/09 - 10/11** 18 lezioni € **126,00**

2° dal **14/11 - 19/01** 18 lezioni € **126,00**

3° dal **23/01 - 29/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **02/04 - 07/06** 19 lezioni € **133,00**

Bisettimanale: Lunedì e Mercoledì - Orario: 09.30/10.20 - 11.10/12.00 - 12.50/13.40 - 13.40/14.30 - 18.40/19.30
19.30/20.20 - 20.20/21.10 - 21.10/22.00 - (inserimenti continui)

1° dal **12/09 - 09/11** 18 lezioni € **126,00**

2° dal **14/11 - 18/01** 19 lezioni € **133,00**

3° dal **23/01 - 28/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 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 **13/09 - 10/11** 17 lezioni € **119,00**

2° dal **15/11 - 19/01** 19 lezioni € **133,00**

3° dal **24/01 - 29/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **03/04 - 07/06** 19 lezioni € **133,00**

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

1° dal **16/09 - 11/11** 9 lezioni € **63,00**

2° dal **18/11 - 20/01** 9 lezioni € **63,00**

3° dal **27/01 - 30/03** 10 lezioni € **70,00**

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

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

1° dal **17/09 - 12/11** 9 lezioni € **63,00**

2° dal **19/11 - 21/01** 8 lezioni € **56,00**

3° dal **28/01 - 31/03** 10 lezioni € **70,00**

4° dal **07/04 - 09/06** 9 lezioni € **63,00**

• AcquaFitBike Energy

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

1° dal **12/09 - 09/11** 18 lezioni € **108,00**

2° dal **14/11 - 18/01** 19 lezioni € **114,00**

3° dal **23/01 - 28/03** 20 lezioni € **120,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 18 lezioni € **108,00**

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

1° dal **13/09 - 10/11** 17 lezioni € **102,00**

2° dal **15/11 - 19/01** 19 lezioni € **114,00**

3° dal **24/01 - 29/03** 20 lezioni € **120,00**

4° dal **03/04 - 07/06** 19 lezioni € **114,00**

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

1° dal **16/09 - 11/11** 9 lezioni € **54,00**

2° dal **18/11 - 20/01** 9 lezioni € **54,00**

3° dal **27/01 - 30/03** 10 lezioni € **60,00**

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

• AcquaFitBike Dolce (attività leggera)

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

1° dal **12/09 - 09/11** 18 lezioni € **126,00**

2° dal **14/11 - 18/01** 19 lezioni € **133,00**

3° dal **23/01 - 28/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 18 lezioni € **126,00**

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

1° dal **13/09 - 10/11** 17 lezioni € **119,00**

2° dal **15/11 - 19/01** 19 lezioni € **133,00**

3° dal **24/01 - 29/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **03/04 - 07/06** 19 lezioni € **133,00**

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

• **Acquawalking** (NOVITÀ) - **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
 18.40/19.30 - 19.30/20.20 - 20.20/21.10 acqua bassa e alta
 21.10/22.00 solo acqua alta - (inserimenti continui)

1° dal **12/09 - 09/11** 18 lezioni € **126,00**

2° dal **14/11 - 18/01** 19 lezioni € **133,00**

3° dal **23/01 - 28/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 18 lezioni € **126,00**

Bisettimanale: Lunedì e Giovedì - Orario: 09.30/10.20 - 11.10/12.00 - 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 **12/09 - 10/11** 18 lezioni € **126,00**

2° dal **14/11 - 19/01** 18 lezioni € **126,00**

3° dal **23/01 - 29/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **02/04 - 07/06** 19 lezioni € **133,00**

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

1° dal **13/09 - 10/11** 17 lezioni € **119,00**

2° dal **15/11 - 19/01** 19 lezioni € **133,00**

3° dal **24/01 - 29/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **03/04 - 07/06** 19 lezioni € **133,00**

Monosettimanale: Venerdì - Orario: 13.40/14.30 - 18.40/19.30 - 19.30/20.20 - acqua bassa e alta - (inserimenti continui)

1° dal **16/09 - 11/11** 9 lezioni € **63,00**

2° dal **18/11 - 20/01** 9 lezioni € **63,00**

3° dal **27/01 - 30/03** 10 lezioni € **70,00**

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

Monosettimanale: Sabato - Orario: 12.10/13.00 - acqua bassa e alta - (inserimenti continui)

1° dal **17/09 - 12/11** 9 lezioni € **63,00**

2° dal **19/11 - 21/01** 8 lezioni € **56,00**

3° dal **28/01 - 31/03** 10 lezioni € **70,00**

4° dal **07/04 - 09/06** 9 lezioni € **63,00**

• **AcquaEnergy**

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

1° dal **12/09 - 09/11** 18 lezioni € **108,00**

2° dal **14/11 - 18/01** 19 lezioni € **114,00**

3° dal **23/01 - 28/03** 20 lezioni € **120,00**

4° dal **02/04 - 06/06** 18 lezioni € **108,00**

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

1° dal **12/09 - 10/11** 18 lezioni € **108,00**

2° dal **14/11 - 19/01** 18 lezioni € **108,00**

3° dal **23/01 - 29/03** 20 lezioni € **120,00**

4° dal **02/04 - 07/06** 19 lezioni € **114,00**

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

1° dal **13/09 - 10/11** 17 lezioni € **102,00**

2° dal **15/11 - 19/01** 19 lezioni € **114,00**

3° dal **24/01 - 29/03** 20 lezioni € **120,00**

4° dal **03/04 - 07/06** 19 lezioni € **114,00**

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

1° dal **16/09 - 11/11** 9 lezioni € **54,00**

2° dal **18/11 - 20/01** 9 lezioni € **54,00**

3° dal **27/01 - 30/03** 10 lezioni € **60,00**

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

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

1° dal **17/09 - 12/11** 9 lezioni € **54,00**

2° dal **19/11 - 21/01** 8 lezioni € **48,00**

3° dal **28/01 - 31/03** 10 lezioni € **60,00**

4° dal **07/04 - 09/06** 9 lezioni € **54,00**

• 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 **12/09 - 10/11** 18 lezioni € **108,00**

2° dal **14/11 - 19/01** 18 lezioni € **108,00**

3° dal **23/01 - 29/03** 20 lezioni € **120,00**

4° dal **02/04 - 07/06** 19 lezioni € **114,00**

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

1° dal **13/09 - 11/11** 17 lezioni € **102,00**

2° dal **15/11 - 20/01** 19 lezioni € **114,00**

3° dal **24/01 - 30/03** 20 lezioni € **120,00**

4° dal **03/04 - 08/06** 19 lezioni € **114,00**

Monosettimanale: Mercoledì - Orario: 18.00/18.40 - solo acqua alta - (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 - 28/03** 10 lezioni € **60,00**

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

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

1° dal **17/09 - 12/11** 9 lezioni € **54,00**

2° dal **19/11 - 21/01** 8 lezioni € **48,00**

3° dal **28/01 - 31/03** 10 lezioni € **60,00**

4° dal **07/04 - 09/06** 9 lezioni € **54,00**

• Idrobike

Bisettimanale: Martedì e Giovedì - Orario: 09.30/10.10 - 18.00/18.40 - 20.20/21.00 - (inserimenti continui)

1° dal **13/09 - 10/11** 17 lezioni € **119,00**

2° dal **15/11 - 19/01** 19 lezioni € **133,00**

3° dal **24/01 - 29/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **03/04 - 07/06** 19 lezioni € **133,00**

Tris o Bis: Lunedì, Mercoledì e Venerdì - Orario: 13.40/14.20 - 18.00/18.40 - (inserimenti continui)

1° dal **12/09 - 11/11** 27 lezioni € **189,00** - Bisettimanale 18 lezioni € **126,00**

2° dal **14/11 - 20/01** 28 lezioni € **196,00** - Bisettimanale 19 lezioni € **133,00**

3° dal **23/01 - 30/03** 30 lezioni € **210,00** - Bisettimanale 20 lezioni € **140,00**

4° dal **02/04 - 08/06** 28 lezioni € **196,00** - Bisettimanale 19 lezioni € **133,00**

Bisettimanale: Mercoledì e Venerdì - Orario: 11.10/11.50 - (inserimenti continui)

1° dal **14/09 - 11/11** 18 lezioni € **126,00**

2° dal **16/11 - 20/01** 19 lezioni € **133,00**

3° dal **25/01 - 30/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **04/04 - 08/06** 19 lezioni € **133,00**

• 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 **12/09 - 10/11** 18 lezioni € **126,00**

2° dal **14/11 - 19/01** 18 lezioni € **126,00**

3° dal **23/01 - 29/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **02/04 - 07/06** 19 lezioni € **133,00**

Bisettimanale: Martedì e Giovedì - Orario: 12.10/13.00 - 21.10/22.00 - (inserimenti continui)

1° dal **13/09 - 10/11** 17 lezioni € **119,00**

2° dal **15/11 - 19/01** 19 lezioni € **133,00**

3° dal **24/01 - 29/03** 20 lezioni € **140,00**

4° dal **03/04 - 07/06** 19 lezioni € **133,00**

• Abbonamento Acquagym ad ingressi

Martedì e Mercoledì - Orario: 21.10/22.00

Venerdì - Orario: 13.40/14.40 - 18.40/19.30 - 19.30/20.20

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

Domenica - Orario: 10.00/10.50

Abbonamento 5 ingressi € **40,00** - (valido fino al 9 Giugno 2012)

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



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	Corpo Libero
Orario: 11.20/12.10	G.A.G.
Orario: 12.50/13.40	Corpo Libero
Orario: 13.40/14.30	G.A.G.
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	Corpo Libero
Orario: 20.20/21.10	Corpo Libero
Orario: 21.10/22.00	Corpo Libero

Lunedì e Venerdì	
Orario: 08.50/09.40	Ginnastica Dolce
Orario: 09.40/10.30	Ginnastica Dolce
Orario: 10.30/11.20	Corpo Libero
Orario: 11.20/12.10	G.A.G.
Orario: 12.50/13.40	Corpo Libero
Orario: 13.40/14.30	G.A.G.
Orario: 17.50/18.40	G.A.G.
Orario: 18.40/19.30	G.A.G.
Orario: 19.30/20.20	Corpo Libero
Orario: 20.20/21.10	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: 11.20/12.10	Corpo Libero
Orario: 12.30/13.30	Personal Trainer
Orario: 13.40/14.30	G.A.G.
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	Corpo Libero
Orario: 19.30/20.20	G.A.G.
Orario: 20.20/21.10	Corpo Libero

Mercoledì e Venerdì	
Orario: 08.50/09.40	Ginnastica Dolce
Orario: 09.40/10.30	Ginnastica Dolce
Orario: 10.30/11.20	Corpo Libero
Orario: 11.20/12.10	G.A.G.
Orario: 12.50/13.40	Corpo Libero
Orario: 13.40/14.30	G.A.G.
Orario: 17.50/18.40	G.A.G.
Orario: 18.40/19.30	G.A.G.
Orario: 19.30/20.20	Corpo Libero
Orario: 20.20/21.10	Corpo Libero

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 12 Settembre al 7 Ottobre
2° dal 10 Ottobre al 4 Novembre
3° dal 7 Novembre al 2 Dicembre
4° dal 5 Dicembre al 30 Dicembre
5° dal 2 Gennaio al 27 Gennaio
6° dal 30 Gennaio al 24 Febbraio
7° dal 27 Febbraio al 23 Marzo
8° dal 26 Marzo al 20 Aprile
9° dal 23 Aprile al 18 Maggio
10° dal 21 Maggio al 15 Giugno

ABBONAMENTO DEI TURNI

periodo dal 12/09/2011 al 15/06/2012

Bisettimanale: (Lun/Merc - Lun/Ven - Mar/Gio - Mer/Ven) € 25,00

Trisettimanale: (Lun - Mer - Ven) € 35,00

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