



ORARIO PALESTRA

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ	SABATO
9.30		WALKING		ONE KOR		
10.30	POSTURALE	LIFE PUMP	PILATES	WALKING POSTURALE		PILATES
10.00			DANZA CONTEMPORANEA		DANZA CONTEMPORANEA	
11.30						
16.00			YOGA BAMBINI	FELDENKRAIS		
17.30	POSTURALE	PILATES	POSTURALE	PILATES	POSTURALE	
18.00			DANZA CONTEMPORANEA		DANZA CONTEMPORANEA	
18.30	PILATES	WALKING	PILATES	LIFE PUMP	PILATES	
19.30		FUNCTIONAL	DANZA CONTEMPORANEA	FTBOXE	DANZA CONTEMPORANEA	

ORARIO SALA ATTREZZI E CARDIO CON ISTRUTTORE:

Dal Lunedì al Venerdì :

9.00 - 13.30,
16.30 - 21.00

Sabato:

9.00 - 13.30

ATTENZIONE!

TUTTE LE LEZIONI E IL NUOTO LIBERO VANNO PRENOTATE.

ORARI CORSI PISCINA

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ	SABATO
9.15	ACQUA FITNESS *	ENERGYM	ACQUA PILATES *	POWER GAG	ACQUA TRAINING	
10.15	HYDROBIKE			HYDROBIKE		
11.15						
12.15						PROGRAMMAZIONE INTERNA (12.30)
14.15	ACQUA TRAINING	HYDROBIKE	CIRCUITO ATTREZZI	ENERGYM	HYDROCOMBO	
19.30	POWER GAG			HYDROBIKE		
20.45						

* LAVORI SVOLTI A INTENSITÀ RIDOTTA

NUOTO LIBERO:

(ORARIO DI INIZIO TURNO, prenotazione obbligatoria)

Lunedì e Giovedì: dalle 7.15 alle 12.15, 20.15

Martedì, Mercoledì e Venerdì: dalle 9.15 alle 13.15

Sabato: 12.30, 13.30, 16.30

CORSO ADULTI NUOTO:

Lunedì e Giovedì: 7.15, 13.15, 19.30

Martedì e Venerdì: 10.15, 19.30

ATTENZIONE!

SIA PER IL NUOTO LIBERO CHE PER IL FITNESS IN ACQUA LA LEZIONE È DI 50 MINUTI ED È OBBLIGATORIO ARRIVARE 15 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO D'INIZIO.

STAGIONE
2025 - 2026

ABBONAMENTI

POOL

NUOTO LIBERO, FITNESS IN ACQUA
CORSO NUOTO ADULTI

	2 VOLTE	4 VOLTE
1 MESE	€ 70.00	€ 90.00
3 MESI	€ 195.00	€ 240.00
STAGIONALE	€ 660.00	€ 780.00

NUOTO LIBERO

	2 VOLTE	4 VOLTE
1 MESE	€ 50.00	€ 70.00
3 MESI	€ 135.00	€ 180.00
STAGIONALE	€ 510.00	€ 620.00

MASTER

CORSO AVANZATO PER ADULTI

LUNEDÌ - MARTEDÌ - GIOVEDÌ - VENERDÌ

ore 13:15

STAGIONALE € 680.00

SALA PESI

ATTIVITÀ LIBERA IN SALA
MUSCOLAZIONE/CARDIO
CON E SENZA SUPERVISIONE

	2 VOLTE	4 VOLTE
1 MESE	€ 45.00	€ 60.00
3 MESI	€ 125.00	€ 160.00
STAGIONALE	€ 440.00	€ 550.00

GYM

CORSI FITNESS

1 MESE	€ 50.00
STAGIONALE	€ 490.00

GINNASTICA DOLCE

PILATES, POSTURALE

	2 VOLTE	4 VOLTE
1 MESE	€ 50.00	€ 70.00
STAGIONALE	€ 490.00	€ 640.00

PROMOZIONE

Scegli due pacchetti e avrai
il 30% di sconto sul pacchetto
dal costo inferiore

NUOTO LIBERO + SALA PESI MORNING

(4 INGRESSI A SETTIMANA CON USCITA
DALLA STRUTTURA ENTRO LE 13.30)

1 MESE	€ 60.00
STAGIONALE	€ 590.00

PACCHETTO INGRESSI

CONSENTE INDISTINTAMENTE L'INGRESSO
ALLE ATTIVITÀ LIBERE O AI CORSI CON ISTRUTTORE

1 INGRESSO € 13.00
10 INGRESSI € 90.00 (da utilizzare in 3 mesi)

CORSI DI SCUOLA NUOTO BAMBINI

LUNEDÌ/GIOVEDÌ o MARTEDÌ/VENERDÌ
16.30/17.30 17.30/18.30 18.30/19.30

MERCOLEDÌ

16.30/17.30 17.30/18.30 18.30/19.30

SABATO

10.30/11.30 11.30/12.30

	1 VOLTA	2 VOLTE
1 MESE	€ 50.00	€ 80.00
8 MESI	€ 340.00	€ 540.00

NOVITÀ PER LA STAGIONE 2025-26
CORSO NUOTO + PALLANUOTO

CORSI DI PALLANUOTO

- ▶ Aquagol - Esordienti
- ▶ Ragazzi - Allievi
- ▶ Juniores

LEZIONI DI IDROCHINESI TERAPIA € 40

LEZIONI INDIVIDUALI NUOTO

Abbonamento 10 SEDUTE € 300.00 (Inclusa iscrizione)

LEZIONI INDIVIDUALI PALESTRA

Abbonamento 10 SEDUTE € 250.00 (Inclusa iscrizione)

ISCRIZIONE AI CORSI

€ 35.00 per nuovi iscritti comprensivo di tessera badge

€ 30.00 per i rinnovi

SCONTO FAMIGLIA

-10% sul prezzo del secondo abbonamento, sconto del 15% sul prezzo del terzo abbonamento.

Lo sconto viene applicato solo in caso di sottoscrizione congiunta

SCONTO STUDENTI UNIVERSITARI

REGOLAMENTO CORSI

- L'iscrizione comporta l'accettazione del regolamento.
- Il pagamento delle quote associative dovrà essere effettuato ad inizio corso.
- È possibile rateizzare gli abbonamenti stagionali.
- Le lezioni perse non sono recuperabili.
- Il brevetto completo o parziale verrà rilasciato solo in seguito ad almeno 4 mesi di frequentazione della scuola nuoto.
- Ad esclusione degli abbonamenti stagionali, le lezioni verranno sospese durante le festività natalizie ed il periodo di ferragosto verranno recuperati estendendo l'abbonamento.
- Ogni iscritto dovrà adeguarsi agli orari stabiliti dalla direzione e la stessa ha la facoltà di sopprimere i corsi o integrarne altri secondo le esigenze dell'impianto.
- Nel caso in cui alcuni corsi siano affollati si prega l'associato di optare per altri corsi contemporanei.
- I soci sono tenuti a rispettare gli orari delle lezioni e ad entrare in vasca 10 minuti prima dell'inizio delle lezioni per poter fare la doccia sul piano vasca e per non creare assembramenti all'intero dello spogliatoio.
- I sussidi didattici a disposizione dei soci una volta utilizzati devono essere riposti negli appositi contenitori.
- Tutte le lezioni e gli accessi alla Sala pesi o alla vasca per il nuoto libero devono essere prenotati.
- Certificato medico obbligatorio per tutte le attività.