

ACQUATICITÀ

Periodo: dal 20/09/2023 al 23/12/2023

Durata: 30' in acqua 3 - 36 mesi

3/8 MESI	LUNEDI'.....17:00.....
	MARTEDI'.....9:30.....
	MERCOLEDI'.....16:30..17:30...
	SABATO...8:30...9:30..10:30.....16:00.....
	DOMENICA.....9:00.....
CORSI SVOLTI IN VASCA FISIOTERAPICA 32°	
9/18 MESI	LUNEDI'.....16:30..17:30...
	MARTEDI'.....9:00.....
	MERCOLEDI'.....16:00..17:00...
	SABATO...9:00...10:00..11:00...15:30...16:30.....
	DOMENICA.....9:30..10:00.....
CORSI SVOLTI IN VASCA FISIOTERAPICA 32°	
19/36 MESI	MARTEDI'.....17:50..18:20.....
	GIOVEDÌ'.....10:00.....17:00..17:30.....
	SABATO...9:00...9:30..10:00..10:30.....17:15.....
	DOMENICA.....10:45.....

12 LEZIONI € 180,00

13 LEZIONI € 195,00

14 LEZIONI € 210,00

MAMMA-FITNESS

Durata: 45' in acqua 3-18 mesi

GIOVEDÌ.....9:00*.....
* CORSO SVOLTO IN VASCA FISIOTERAPICA 32°

14 LEZIONI € 226,80

Questo corso è un programma di fitness in acqua che propone alle neo mamme un efficace lavoro di tonificazione prevalentemente degli arti inferiori e addominali associato ad esercizi di ambientamento per i bambini.

AVVISI

- Durante le lezioni è consentito l'accesso alle vasche di un solo genitore
- E' obbligatorio l'uso del pannolino per piscina e del costume contenitivo

SCONTO 10%

PER RESIDENTI NEI COMUNI CONVENZIONATI

CALENDARIO

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
		20-set	21-set	22-set	23-set	24-set
25-set	26-set	27-set	28-set	29-set	30-set	01-ott
02-ott	03-ott	04-ott	05-ott	06-ott	07-ott	NO CORSI
09-ott	10-ott	11-ott	12-ott	13-ott	14-ott	15-ott
16-ott	17-ott	18-ott	19-ott	20-ott	21-ott	22-ott
23-ott	24-ott	25-ott	26-ott	27-ott	28-ott	29-ott
30-ott	31-ott	NO CORSI	2-nov	3-nov	4-nov	5-nov
06-nov	07-nov	08-nov	09-nov	10-nov	11-nov	12-nov
13-nov	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov	18-nov	19-nov
20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov	26-nov
27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	01-dic	02-dic	03-dic
04-dic	05-dic	06-dic	07-dic	NO CORSI	09-dic	10-dic
11-dic	12-dic	13-dic	14-dic	15-dic	16-dic	17-dic
18-dic	19-dic	20-dic	21-dic	22-dic	23-dic	NO CORSI
13 LEZ	13 LEZ	13 LEZ	14 LEZ	13 LEZ	14 LEZ	12 LEZ

ORARI RECEPTION PER ISCRIZIONI

Lunedì - Venerdì dalle 8:00 alle 21:30

Sabato dalle 8:00 alle 18:30

Domenica dalle 9:00 alle 13:00

GESTANTI

Dal 13/09/2023

Durata 60' in acqua

LUNEDI'.....12:00.....
MERCOLEDI'.....19:00.....
GIOVEDÌ'.....12:00.....
VENERDI'.....19:00.....

Tessera open:

10 lezioni € 104,00

20 lezioni €188,00

RELAX A COPPIE

60' in acqua 32°

OGNI MERCOLEDÌ ALLE ORE 20:00 SU PRENOTAZIONE
€ 20,00 a coppia

L'acqua è un elemento che attrae, contiene, accarezza, avvolge; è uno dei simboli della femminilità, evoca inconsciamente per ciascuno il suo mezzo originale, il liquido amniotico, la madre. In gravidanza l'impatto con questo elemento è ancora più profondo ed efficace in quanto si è già in uno stato di naturale apertura, regressione e vulnerabilità. Quale modo migliore per la coppia del lasciarsi andare, accarezzare, trasportare e rilassare in acqua per iniziare a prendersi cura del proprio bambino. Un'ora dedicata alla famiglia che sta nascendo lontano dallo stress e dalla frenesia quotidiana.

IDROKINESITERAPIA

Consiste nella riabilitazione di patologie neurologiche, ortopediche e infantili, sfruttando i benefici che l'acqua è in grado di offrire.

Si effettuano sedute fisioterapiche singole (rapporto 1:1), sedute fisioterapiche di piccolo gruppo, corsi di recupero motorio o mantenimento post fisioterapico.

SUPER BABY

dal 13/09/23 al 28/01/24
- CORSO DEL DISTACCO-

40' (ginnastica + acqua) - 2 anni e mezzo - 3 anni e mezzo

LUNEDÌ	18:10
MARTEDÌ	16:20...17:10
MERCOLEDÌ	18:20
GIOVEDÌ	18:20
VENERDÌ	18:10
SABATO	11:00...11:40...17:50
DOMENICA	11:15

16 lezioni € 219,20 17 lezioni € 232,90
18 lezioni € 246,60

SCUOLA NUOTO

dal 13/09/23 al 28/01/24

BABY e BAMBINI 50' (ginnastica + acqua)

LUNEDÌ	16:40...17:20...18:00
MARTEDÌ	16:10...16:50...17:30...18:10
MERCOLEDÌ	16:30...17:10...17:50
GIOVEDÌ	16:10...16:50...17:30
VENERDÌ	16:40...17:20...18:00
SABATO	8:50...9:30...10:10...10:50...11:30
SABATO	14:20...15:00...15:40...16:20...17:00...17:40

17 lezioni € 185,30 18 lezioni € 196,20
Bisettimanale: 34 lezioni € 331,50 35 lezioni € 341,25
36 lezioni € 351,00

TEENAGER 45' in acqua (requisito: saper nuotare i 4 stili)

LUNEDÌ	18:30
MARTEDÌ	17:45
GIOVEDÌ	17:00...18:30
VENERDÌ	17:00...18:30
SABATO	17:30

17 lezioni € 185,30 18 lezioni € 196,20
Bisettimanale: 34 lezioni € 331,50 35 lezioni € 341,25
36 lezioni € 351,00

ADULTI 45' in acqua *PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

LUNEDÌ	8:30...9:15...13:00...19:15...20:00
MARTEDÌ	15:30...17:00...18:30...19:15...20:00
MERCOLEDÌ	13:00
GIOVEDÌ	8:30...9:15...10:00...15:30...17:45...19:15...20:00...20:45
VENERDÌ	17:45...20:45
SABATO	8:15...9:00...9:45...10:30

Tessera Open Scuola Nuoto Adulti:
17 lezioni € 185,30 34 lezioni € 331,50

ALL IN ONE (info e costi in reception)

INGRESSI ILLIMITATI PER NUOTO LIBERO, ACQUA FITNESS,
CORSI DI NUOTO E PARCO ESTIVO

ACQUA FITNESS
CORSI DI NUOTO
ALL IN ONE

25% DI
SCONTO

OVER 65

RESIDENTI NEI COMUNI
CONVENZIONATI CON LA
NOSTRA STRUTTURA



SCONTO 10%

PER RESIDENTI NEI COMUNI CONVENZIONATI

CALENDARIO CORSI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
18-set	19-set	20-set	21-set	22-set	23-set	24-set
25-set	26-set	27-set	28-set	29-set	30-set	01-ott
02-ott	03-ott	04-ott	05-ott	06-ott	07-ott	NO CORSI
09-ott	10-ott	11-ott	12-ott	13-ott	14-ott	15-ott
16-ott	17-ott	18-ott	19-ott	20-ott	21-ott	22-ott
23-ott	24-ott	25-ott	26-ott	27-ott	28-ott	29-ott
30-ott	31-ott	NO CORSI	2-nov	3-nov	4-nov	5-nov
06-nov	07-nov	08-nov	09-nov	10-nov	11-nov	12-nov
13-nov	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov	18-nov	19-nov
20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov	26-nov
27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	01-dic	02-dic	03-dic
04-dic	05-dic	06-dic	07-dic	NO CORSI	09-dic	10-dic
11-dic	12-dic	13-dic	14-dic	15-dic	16-dic	17-dic
18-dic	19-dic	20-dic	21-dic	22-dic	23-dic	NO CORSI
NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI
NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI
08-gen	09-gen	10-gen	11-gen	12-gen	13-gen	14-gen
15-gen	16-gen	17-gen	18-gen	19-gen	20-gen	21-gen
22-gen	23-gen	24-gen	25-gen	26-gen	27-gen	28-gen
17 LEZ	17 LEZ	17 LEZ.	18 LEZ	17 LEZ	18 LEZ	16 LEZ

ACQUA FITNESS

dal 13/09/2023 al 28/01/2024

45' in acqua *PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

ACQUA GYM	LUNEDÌ	16:00
	MARTEDÌ	9:45...18:45
	MERCOLEDÌ	9:00...17:15...20:15
	GIOVEDÌ	13:00
	VENERDÌ	20:15
SABATO	13:15	
DOMENICA	9:15	
ACQUA CROSS TRAINING	LUNEDÌ	13:00...19:30
	GIOVEDÌ	18:45
	VENERDÌ	9:45
ACQUA BENESSERE	LUNEDÌ	14:40*...15:30*
	MARTEDÌ	9:00
	MERCOLEDÌ	10:30
	GIOVEDÌ	14:40*...15:30*
	VENERDÌ	9:00
*corsi svolti in vasca fisioterapia		
ACQUA PILATES	LUNEDÌ	11:15
	MARTEDÌ	13:15
	GIOVEDÌ	9:00
	VENERDÌ	19:30

Tessera Open Corpo Libero:

17 lezioni € 185,30 34 lezioni € 331,50

WATER TREKKING	MARTEDÌ	10:30...19:30
	GIOVEDÌ	20:15
	VENERDÌ	12:30...18:45
	SABATO	14:00
	DOMENICA	10:00
ACQUA JUMP	MARTEDÌ	20:15
	MERCOLEDÌ	18:45...19:30
	GIOVEDÌ	9:45
	SABATO	14:45
	DOMENICA	10:45
ACQUA BIKE	LUNEDÌ	13:45...18:45
	MARTEDÌ	10:30
	MERCOLEDÌ	16:30...18:45
	GIOVEDÌ	19:30
	VENERDÌ	10:30
	SABATO	15:30
BIKE ELLITTICA	LUNEDÌ	20:15
	MARTEDÌ	12:30...19:30
	MERCOLEDÌ	9:45...18:00
	GIOVEDÌ	10:30...13:45...19:30
	VENERDÌ	10:30
	SABATO	12:30

Tessera Open Grandi Attrezzi:

17 lezioni € 214,20 34 lezioni € 346,80

*PRENOTAZIONI: Obbligo di prenotazione.

Le lezioni sono da disdire almeno 3 ore prima e sono garantite con un minimo di 2 iscritti