

# ACQUATICITÀ

Periodo: dal **13/03/2023** al **04/06/2023**

Durata: 30' in acqua 3 - 36 mesi

LUNEDÌ.....17:00*.....3/8 mesi
LUNEDÌ.....17:30*.....9/18 mesi
LUNEDÌ.....16:20.....19/36 mesi
MARTEDÌ.....10:00*.....3/8 mesi
MARTEDÌ.....9:00*.....9:30*.....9/18 mesi
MARTEDÌ.....10:45.....16:40...17:50...18:20.....19/36mesi
MERCOLEDÌ.....16:00*.....16:30*.....3/8 mesi
MERCOLEDÌ.....17:00*.....17:30*.....9/18mesi
GIOVEDÌ.....10:00.....17:00..17:30.....19/36 mesi
VENERDÌ.....16:00.....3/8 mesi
VENERDÌ.....16:30*.....9/18 mesi
SABATO..8:30..9:30*..10:30*.....16:45*.....3/8 mesi
SABATO ..09:00*..10:00*..11:00*.....16:15*...17:15*.....9/18 mesi
SABATO 9:00..9:30...10:00..10:30.....18:30.....19/36 mesi
DOMENICA.....9:00*.....3/8 mesi
DOMENICA.....9:30*...10:00*.....9/18 mesi
DOMENICA.....10:45.....19/36 mesi

10 lezioni € 143,00 11 lezioni € 157,30

12 lezioni € 171,60

# MAMMA-FITNESS

Durata: 45' in acqua 3-18 mesi

GIOVEDÌ.....9:00\*.....

\* CORSO SVOLTO IN VASCA FISIOTERAPICA 32°

11 lezioni € 169,40

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

## ISCRIZIONI

DAL 20 AL 26 FEBBRAIO  
SE SEI GIA' NOSTRO ISCRITTO  
(fino esaurimento posti)



DAL 27 FEBBRAIO APERTE A TUTTI

# SCONTO 10%

PER RESIDENTI NEI COMUNI CONVENZIONATI

## CALENDARIO CORSI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
13-mar	14-mar	15-mar	16-mar	17-mar	18-mar	19-mar
20-mar	21-mar	22-mar	23-mar	24-mar	25-mar	26-mar
27-mar	28-mar	29-mar	30-mar	31-mar	01-apr	02-apr
03-apr	04-apr	05-apr	no corsi	no corsi	no corsi	no corsi
no corsi	no corsi	12-apr	13-apr	14-apr	15-apr	16-apr
17-apr	18-apr	19-apr	20-apr	21-apr	22-apr	23-apr
24-apr	no corsi	26-apr	27-apr	28-apr	29-apr	30-apr
no corsi	02-mag	03-mag	04-mag	05-mag	06-mag	07-mag
08-mag	09-mag	10-mag	11-mag	12-mag	13-mag	14-mag
15-mag	16-mag	17-mag	18-mag	19-mag	20-mag	21-mag
22-mag	23-mag	24-mag	25-mag	26-mag	27-mag	28-mag
29-mag	30-mag	31-mag	01-giu	no corsi	03-giu	04-giu
<b>10 lez.</b>	<b>10 lez.</b>	<b>12 lez.</b>	<b>11 lez.</b>	<b>10 lez.</b>	<b>11 lez.</b>	<b>11 lez.</b>

## ISCRIZIONI SEMPRE APERTE

ORARI RECEPTION

Lunedì - Venerdì dalle 8:00 alle 21:30

Sabato dalle 8:00 alle 18:30

Domenica dalle 9:00 alle 13:00

# GESTANTI

Dal **15/09/2022**

Durata 60' in acqua

LUNEDÌ.....12:00.....
MERCOLEDÌ.....19:00.....
GIOVEDÌ.....12:00.....
VENERDÌ.....19:00.....

**Tessera open:**

10 lezioni € 99,00 - 20 lezioni € 186,00

# RELAX A COPPIE

60' in acqua 32°

IL VENERDÌ ALLE ORE 20:00 SU PRENOTAZIONE

€ 15,00 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.

# SUPER BABY

Dal 30/01/23 al 04/06/23

- CORSO DEL DISTACCO -

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

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

16 lezioni € 208,00 17 lezioni € 221,00  
18 lezioni € 234,00

# SCUOLA NUOTO

Dal 30/01/23 al 04/06/23

## 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

16 lezioni € 166,40 17 lezioni € 176,80  
18 lezioni € 187,20

Bisettimanale: 32 lezioni € 313,60 33 lezioni € 323,40  
34 lezioni € 333,20 35 lezioni € 343,00

## TEENAGER

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

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

16 lezioni € 166,40 17 lezioni € 176,80

Bisettimanale: 32 lezioni € 313,60 33 lezioni € 323,40  
34 lezioni € 333,20

## ADULTI

45' in acqua \*SU PRENOTAZIONE

Abbonamento valido fino al 04/06/2022

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...17:00...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 € 176,80 34 lezioni € 333,20

PROMO OVER 65 ANNI

## ACQUA BENESSERE

25% SCONTO

PER I RESIDENTI NEI COMUNI CONVENZIONATI CON LA NOSTRA STRUTTURA



**ALL IN ONE** (info e costi in reception)

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

# SCONTO 10%

PER RESIDENTI NEI COMUNI CONVENZIONATI

## CALENDARIO

LUN	MART	MERCOL	GIOV	VEN	SAB	DOMEN
30-gen	31-gen	01-feb	02-feb	03-feb	04-feb	05-feb
06-feb	07-feb	08-feb	09-feb	10-feb	11-feb	12-feb
13-feb	14-feb	15-feb	16-feb	17-feb	18-feb	19-feb
20-feb	21-feb	22-feb	23-feb	24-feb	25-feb	26-feb
27-feb	28-feb	01-mar	02-mar	03-mar	04-mar	05-mar
06-mar	07-mar	08-mar	09-mar	10-mar	11-mar	12-mar
13-mar	14-mar	15-mar	16-mar	17-mar	18-mar	19-mar
20-mar	21-mar	22-mar	23-mar	24-mar	25-mar	26-mar
27-mar	28-mar	29-mar	30-mar	31-mar	01-apr	02-apr
03-apr	04-apr	05-apr	no corsi	no corsi	no corsi	no corsi
no corsi	no corsi	12-apr	13-apr	14-apr	15-apr	16-apr
17-apr	18-apr	19-apr	20-apr	21-apr	22-apr	23-apr
24-apr	no corsi	26-apr	27-apr	28-apr	29-apr	30-apr
no corsi	02-mag	03-mag	4-mag	5-mag	6-mag	7-mag
8-mag	9-mag	10-mag	11-mag	12-mag	13-mag	14-mag
15-mag	16-mag	17-mag	18-mag	19-mag	20-mag	21-mag
22-mag	23-mag	24-mag	25-mag	26-mag	27-mag	28-mag
29-mag	30-mag	31-mag	01-giu	no corsi	03-giu	04-giu
16 lez.	16 lez.	18 lez.	17 lez.	16 lez.	17 lez.	17 lez.

### ISCRIZIONI SEMPRE APERTE

ORARI RECEPTION

Lunedì - Venerdì dalle 8:00 alle 21:30

Sabato dalle 8:00 alle 18:30

Domenica dalle 9:00 alle 13:00

## ACQUA FIT-

Abbonamenti validi fino al 04/06/2023

45' in acqua - \*SU PRENOTAZIONE

ACQUA GYM	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 € 176,80 34 lezioni € 333,20

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	19:30
	GIOVEDÌ	9:45
	SABATO	14:45
ACQUA BIKE	LUNEDÌ	13:45...18:45
	MARTEDÌ	10:30
	MERCOLEDÌ	16:30...18:45
	GIOVEDÌ	19:30
	VENERDÌ	10:30
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 € 204,00 34 lezioni € 374,00

**\*PRENOTAZIONI:** Obbligo di prenotazione. Le lezioni sono da disdire almeno 3 ore prima e sono garantite con un minimo di 2 iscritti