

ACQUATICITÀ

Periodo: dal 11/03/2024 al 01/06/2024

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

10 LEZIONI € 150,00

11 LEZIONI € 165,00

MAMMA-FITNESS

Durata: 45' in acqua 3-18 mesi

GIOVEDÌ.....9:00*.....	
VENERDÌ.....15:30*.....	
* CORSO SVOLTO IN VASCA FISIOTERAPICA 32°	

10 LEZIONI € 162,00

11 LEZIONI € 178,20

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 neonati.

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
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	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI
NO CORSI	NO CORSI	03-apr	04-apr	05-apr	06-apr	07-apr
08-apr	09-apr	10-apr	11-apr	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
11 LEZ	11 LEZ	11 LEZ	10 LEZ	11 LEZ	11 LEZ	10 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.....
GIOVEDI'.....12:00.....
VENERDI'.....19:00.....

Tessera open:

10 lezioni € 104,00 20 lezioni €188,00

RELAX A COPPIE

60' in acqua 32°

VENERDÌ 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 29/01/24 al 01/06/24
- CORSO DEL DISTACCO-

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

LUNEDÌ	18:10
MARTEDÌ	16:2017:10
MERCOLEDÌ	18:20
GIOVEDÌ	18:20
VENERDÌ	18:10
SABATO	11:0011:40
DOMENICA	11:15

16 lezioni € 219,20 17 lezioni € 232,90

SCUOLA NUOTO

Dal 29/01/24 al 01/06/24

BABY e BAMBINI

50' (ginnastica + acqua)

LUNEDÌ	16:4017:2018:00
MARTEDÌ	16:1016:5017:3018:10
MERCOLEDÌ	16:3017:1017:50
GIOVEDÌ	16:1016:5017:30
VENERDÌ	16:4017:2018:00
SABATO	8:509:3010:1010:50
SABATO	14:2015:0015:4016:20
SABATO	17:0017:40

16 lezioni € 174,40 17 lezioni € 185,30
Bisettimanale: 33 lezioni € 321,75 34 lezioni € 331,50

TEENAGER

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

LUNEDÌ	18:30
MARTEDÌ	17:45
GIOVEDÌ	17:0018:30
VENERDÌ	17:0018:30
SABATO	17:30

16 lezioni € 174,40 17 lezioni € 185,30
Bisettimanale: 33 lezioni € 321,75 34 lezioni € 331,50

ADULTI

45' in acqua *PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Abbonamenti validi fino al 01/06/24

LUNEDÌ	8:309:1513:0019:1520:00
MARTEDÌ	15:3017:0018:3019:1520:00
MERCOLEDÌ	13:00
GIOVEDÌ	8:309:1510:0015:3017:45
VENERDÌ	13:0017:4520:45
SABATO	8:159:009:4510:30

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
29-gen	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	29-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	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI
NO CORSI	NO CORSI	03-apr	04-apr	05-apr	06-apr	07-apr
08-apr	09-apr	10-apr	11-apr	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
17 Lez.	17 Lez.	17 Lez.	16 Lez.	17 Lez.	17 Lez.	16 Lez.

ACQUA FITNESS

Abbonamenti validi fino
Al 01/06/24

45' in acqua *PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

ACQUA GYM	LUNEDÌ	16:00		
	MARTEDÌ	9:4518:45		
	MERCOLEDÌ	9:0017:15		
	GIOVEDÌ	13:00		
	VENERDÌ	16:0020:15		
SABATO	13:15			
DOMENICA	9:15			
ACQUA CROSS TRAINING	LUNEDÌ	13:0019:30		
	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	10:3019:30
	GIOVEDÌ	20:15
	VENERDÌ	12:3018:45
	SABATO	14:00
	DOMENICA	10:00
ACQUA JUMP	MARTEDÌ	20:15
	MERCOLEDÌ	18:4519:30
	GIOVEDÌ	9:45
	VENERDÌ	15:15
	SABATO	14:45
DOMENICA	10:45	
ACQUA BIKE	LUNEDÌ	13:4518:45
	MARTEDÌ	10:30
	MERCOLEDÌ	16:3018:45
	GIOVEDÌ	19:30
	VENERDÌ	10:30
SABATO	15:30	
BIKE ELLITTICA	LUNEDÌ	20:15
	MARTEDÌ	12:3019:30
	MERCOLEDÌ	9:4518:00
	GIOVEDÌ	10:3013:45
	VENERDÌ	10:3019:30
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