

# ACQUATICITÀ

Periodo: dal 21/09/2021 al 23/12/2022

Durata: 30' in acqua 3 - 36 mesi

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

\* CORSI SVOLTI IN VASCA FISIOTERAPICA 32°

12 LEZIONI € 171,60

185,90

13 LEZIONI €

# MAMMA-FITNESS

Durata: 45' in acqua 3-18 mesi

GIOVEDÌ.....9:00\*.....

\* CORSO SVOLTO IN VASCA FISIOTERAPICA 32°

GIOVEDÌ 13 LEZIONI € 200,20

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 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 15%

PER ISCRIZIONI ENTRO IL 31 AGOSTO

# CALENDARIO

Lunedì	Marte-	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		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	08-ott	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	02-nov	03-nov	04-nov	05-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

13 12 LEZ 14 LEZ 13 LEZ 14 LEZ 13 LEZ 13 LEZ

## ISCRIZIONI SEMPRE APERTE

ORARI RECEPTION

Lunedì - Venerdì dalle 8:00 alle 22:00

Sabato dalle 8:00 alle 12:00

# 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°

OGNI MERCOLEDÌ ALLE ORE 20:00 SU PRENOTAZIONE

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 22/09/22 al 29/01/23  
- CORSO DEL DISTACCO -

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

15 lezioni € 195,00    16 lezioni € 208,00  
17 lezioni € 221,00

## SCUOLA NUOTO dal 15/09/22 al 29/01/23

**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 € 158,40    17 lezioni € 168,30  
18 lezioni € 178,20

Bisettimanale: 33 lezioni € 306,90    34 lezioni € 316,20  
35 lezioni € 325,50    36 lezioni € 334,80

**TEENAGER** 45' in acqua (requisiti: 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 € 158,40    17 lezioni € 168,30  
18 lezioni € 178,20

Bisettimanale: 33 lezioni € 306,90    34 lezioni € 316,20  
35 lezioni € 325,50    36 lezioni € 334,80

**ADULTI** 45' in acqua **\*SU PRENOTAZIONE**

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...15:30...17:00...19:15...20:00...20:45
VENERDÌ	17:45...20:45
SABATO	8:15...9:00...9:45

**Tessera Open Scuola Nuoto Adulti:**

17 lezioni € 168,30    34 lezioni € 316,20

PROMO  
OVER 65 ANNI

## ACQUA BENESSERE

25% SCONTO

PER I RESIDENTI NEI COMUNI  
CONVENZIONATI  
CON LA NOSTRA STRUTTURA



## ALL IN ONE

Per info e prezzi rivolgersi in reception

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

# Sconto 15%

## PER ISCRIZIONI ENTRO IL 31 AGOSTO

### CALENDARIO CORSI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
			15-set	16-set	17-set	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	08-ott	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	02-nov	03-nov	04-nov	05-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	07-gen	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	29-gen

17 LEZ    16 LEZ    17 LEZ    17 LEZ    18 LEZ    18 LEZ    18 LEZ

## ACQUA FITNESS

dal 15/09/22 al 29/01/23

45' in acqua - **\*SU PRENOTAZIONE**

ACQUA GYM	MARTEDÌ	9:45	18:45
	MERCOLEDÌ	9:00	17:15...20:15
	GIOVEDÌ	13:00	
	VENERDÌ	13:15	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 € 168,30    34 lezioni € 316,20

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 € 195,50    34 lezioni € 357,00

**\*LE LEZIONI SONO DA DISDIRE  
ENTRO TRE ORE DALL'INIZIO DEL CORSO  
E SONO GARANTITE CON UN NUMERO MINIMO  
DI 2 PARTECIPANTI**