

ACQUATICITÀ

Periodo: dal 09/01/2023 al 12/03/2023

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.....	19/36 mesi
MERCOLEDÌ.....16:30*.....	3/8 mesi
MERCOLEDÌ.....16:00*.....17:00*.....17:30*.....	9/18 mesi
GIOVEDÌ.....10:00.....17:00.....17:30.....	19/36 mesi
VENERDÌ.....15:30*.....	3/8 mesi
VENERDÌ.....16:00*.....16:30*.....	9/18 mesi
SABATO.....8:30.....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°

9 lezioni € 128,70

MAMMA-FITNESS

Durata: 45' in acqua 3-18 mesi

GIOVEDÌ.....9:00*.....
VENERDÌ.....9:00*.....

* CORSO SVOLTO IN VASCA FISIOTERAPICA 32°

9 lezioni € 138,60

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

LUN	MAR	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
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
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
9 lez.	9 lez.	9 lez.	9 lez.	9 lez.	9 lez.	9 lez.

ISCRIZIONI:

**DAL 10 AL 20 DICEMBRE
SE SEI GIÀ NOSTRO ISCRITTO
(fino esaurimento posti)**

**DAL 21 DICEMBRE
APERTE A TUTTI**



ORARI RECEPTION

Lunedì - Venerdì dalle 8:00 alle 21:30

Sabato dalle 8:00 alle 18:30

Domenica dalle 9:00 alle 13:00

Gli orari subiranno delle variazioni nel periodo Natalizio

GESTANTI

Dal 15/09/2022

Durata 60' in acqua

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

SUPER BABY

Dal 30/01/23 al 04/06/23
- CORSO DEL DISTACCO -

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

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

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

ISCRIZIONI BABY-BAMBINI-TEENAGERS:

DAL 10 AL 20 DICEMBRE

SE SEI GIÀ NOSTRO ISCRITTO

DAL 21 DICEMBRE

APERTE A TUTTI

ISCRIZIONI ADULTI E FITNESS

SEMPRE APERTE

CALENDARIO CORSI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
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.

ACQUA FITNESS

Abbonamenti validi fino al 04/06/2022

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