

## CORSI ADULTI

### NUOTO ADULTI dai 14 anni (lezioni da 45')

LUN: 09:00 09:45 19:15 20:00 20:45  
 MAR: 16:15 19:15 20:00  
 MER: 18:45  
 GIO: 09:00 09:45 19:15 20:00 20:45  
 VEN: 16:15 19:15 20:00  
 SAB: 16:15 17:00

**PRIMO PERIODO** monosettimanale bisettimanale  
**ANNUALE** monosettimanale bisettimanale

### NUOTO & GYM (lezioni da 60')

MAR e VEN: 09:00 10:00

**PRIMO PERIODO** monosettimanale bisettimanale  
**ANNUALE** monosettimanale bisettimanale

### CORSO GESTANTI (lezioni da 45')

previa prenotazione  
 lezione da max 7 gestanti  
 DA DEFINIRE  
**PACCHETTO** 5 LEZIONI

**E' NECESSARIA LA QUOTA ISCRIZIONE:**

**SCONTI** 3° FIGLIO: 10% sulla quota di abbonamento dei corsi.  
 OVER (65 anni compiuti): 20% sulla quota di abbonamento dei corsi.

## CORSI BAMBINI

### NEONATALE: 3 mesi - 3 anni (lezioni da 30')

LUN: 09:30 — 10:00 — 10:30  
 SAB: 09:00 — 09:30 — 10:00 — 10:30 — 11:00 — 11:30 — 12:00 — 15:00  
 DOM: 09:00 — 09:30 — 10:00 — 10:30 — 11:00 — 11:30 — 12:00

**PRIMO PERIODO** monosettimanale  
**ANNUALE** monosettimanale

### BABY stellina: 3 - 4 anni (lezioni da 30')

LUN, MAR, MER: 16:30 — 17:45  
 GIO, VEN: 16:30 — 17:45  
 SAB: 09:00 — 09:30 — 10:00 — 10:30 — 11:00 — 11:30 — 12:00  
 15:00 — 16:15 17:30  
 DOM: 09:00 — 09:30 — 10:45 — 12:00

### BABY cavalluccio: 5 anni (lezioni da 45')

LUN, MAR, MER: 17:00 — 18:15  
 GIO, VEN: 17:00 — 18:15  
 SAB: 09:00 — 09:45 — 10:30 — 11:15 SOLO ACQUA ALTA  
 16:45 — 18:00  
 DOM: 10:00 — 11:15

### BABY squaletto: 5/6 anni (lezioni da 45') - acqua alta

LUN, MER, GIO: 17:00  
 SAB: 09:00 — 09:45 — 10:30

**PRIMO PERIODO** monosettimanale bisettimanale  
**ANNUALE** monosettimanale bisettimanale

## CORSI RAGAZZI

### RAGAZZI: 6 - 13 anni (lezioni da 45')

LUN, MAR, MER: 17:00 — 17:45 — 18:30  
 GIO, VEN: 17:00 — 17:45 — 18:30  
 SAB: 09:00 — 09:45 — 10:30 — 11:15  
 SAB: 15:30 — 16:15 — 17:00 — 17:45

**PRIMO PERIODO** monosettimanale bisettimanale  
**ANNUALE** monosettimanale bisettimanale

### TEEN: 14 - 17 anni (lezioni 45')

MAR e VEN: 19:15  
 SAB: 17:00

**PRIMO PERIODO** monosettimanale bisettimanale  
**ANNUALE** monosettimanale bisettimanale

### CALENDARIO LEZIONI SOSPESSE PER FESTIVITA'

Martedì 1 NOVEMBRE 2022  
 Giovedì 8 DICEMBRE 2022  
 dal 24 DICEMBRE 2022 al 6 GENNAIO 2023  
 Domenica 9, Lunedì 10 APRILE 2023  
 Martedì 25 aprile 2023  
 Lunedì 1 MAGGIO 2023  
 Venerdì 2 GIUGNO 2023

## CORSI FITNESS in ACQUA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09:00	ACQUASOFT	ACQUAGYM		ACQUASOFT	ACQUAGYM	
10:00	ACQUASOFT			ACQUASOFT		
11:00			PALESTRA IN ACQUA			
11:15						ACQUAGYM
12:00						ACQUABIKE
13:00	ACQUA CIRCUIT		ACQUAMIX	ACQUABIKE		
13.15		ACQUAGYM			ACQUAGYM	
16:00	ACQUAGYM			ACQUAGYM		
19:15	JUMPING CIRCUIT	ACQUABIKE		ACQUAGYM		
19:30			ACQUABIKE			
20:00		ACQUAGYM		JUMP & RUN		
20:15	ACQUAGAG		ACQUA CIRCUIT			
20:45				ACQUABIKE		
21:00	ACQUABIKE					

### ACQUAGYM (lezioni da 45') ACQUASOFT (lezioni da 60')

**PRIMO PERIODO** monosettimanale bisettimanale  
**ANNUALE** monosettimanale bisettimanale

### ACQUAGAG - ACQUA CIRCUIT - JUMP&RUN - JUMPING CIRCUIT 60' ACQUABIKE - ACQUAMIX - PALESTRA ACQUA 90'

**PRIMO PERIODO** monosettimanale bisettimanale  
**ANNUALE** monosettimanale bisettimanale

## SQUADRA AGONISTICA

Esordienti C  
 Esordienti B  
 Esordienti A  
 CATEGORIA  
 MASTER

Allenamenti pomeridiani  
 dal Lunedì al Sabato.

E' possibile chiedere in segreteria  
 per fissare una prova ed un colloquio di idoneità.

**CARNET 10 INGRESSI ACQUAFITNESS (corsi evidenziati):**

**LEZIONE SINGOLA DI ACQUAFITNESS:**

## NUOTO LIBERO

### ORARI

LUN: 07:00	14:30	20:00	22:00	
MAR: 07:00	14:30	20:00	22:00	
MER: 07:00	14:30	19:15	22:00	
GIO: 07:00	14:30	20:00	22:00	* NO VASCA DIDATTICA (sabato accessibile dalle 18:30 alle 21:00)
VEN: 07:00	14:30	20:00	22:00	
SAB: 09:00	12:30*	17:45	21:00*	
DOM: 09:00	13:00*	15:00	19:00	

### TARIFFE

INTERO: RIDOTTO:

### CARNET 10 INGRESSI

( validità 3 mesi dall'attivazione )

INTERO: RIDOTTO:

### ABBONAMENTI

"RELAX"  
( 7:00 - 14:30 )

TRIMESTRALE:  
ANNUALE:

"OPEN PISCINA"

TRIMESTRALE:  
ANNUALE:

### LEZIONI PRIVATE DI NUOTO

5 LEZIONI

1 PERSONA:  
2 PERSONE:

10 LEZIONI

1 PERSONA:  
2 PERSONE:

### TERMARIO

#### ORARI

LUN: 09:00	14:30	16:30	21:30	
MAR: 09:00	14:30	16:30	21:30	
MER: 09:00	14:30	16:30	21:30	
GIO: 09:00	14:30	16:30	21:30	SAUNA - BAGNO TURCO IDROMASSAGGIO
VEN: 09:00	14:30	16:30	21:30	
SAB: 10:00	13:00	16:30	21:00	
DOM: 10:00	13:00	15:00	19:00	

### TARIFFE

SOLO TERMARIO: TERMARIO + N.L.

## REGOLAMENTI

Tutti i clienti sono obbligati a rispettare il Regolamento esposto in bacheca all'ingresso.

Si consiglia la presa visione.

Per l'iscrizione ai corsi di nuoto è obbligatorio consegnare in segreteria il certificato medico di "idoneità alla pratica sportiva non agonistica" (D.M. 24/04/2013), valido per tutto il periodo dell'attività sportiva. Non è obbligatorio per i minori di 6 anni.

**COLORO CHE FOSSERO SPROVVISTI O NON IN REGOLA CON IL CERTIFICATO MEDICO NON POTRANNO FREQUENTARE LE ATTIVITA' SPORTIVE.**

E' possibile effettuare la visita medica presso il nostro impianto, previa prenotazione presso la segreteria al costo di 40€.

L'iscrizione al corso si ritiene effettiva solo dopo il versamento della quota totale del corso. Il pagamento può essere effettuato con: contanti, bancomat, assegno.

In nessun caso potrà essere richiesto il rimborso - totale o parziale di una quota già versata.

Non è possibile iscriversi o prenotare corsi telefonicamente.

All'atto dell'iscrizione ai corsi di nuoto è necessario presentare il brevetto di acquaticità rilasciato dagli istruttori della nostra Scuola Nuoto dell'anno precedente.

L'orario dei corsi, il calendario e le tariffe potranno subire variazioni a discrezione della Direzione.

Ogni corso potrà essere sospeso a insindacabile giudizio della Direzione se non verrà raggiunto un numero minimo di partecipanti.

L'orario di ingresso in vasca deve essere quello indicato sul programma.

Si potrà accedere agli spogliatoi SOLO con l'utilizzo della tessera GIS passandola sui display dei tornelli: si apriranno non più di 15 minuti prima dell'inizio del corso

e lasceranno 30 minuti di tempo per cambiarsi alla fine del corso.

Per i corsi NEO sono obbligatori cuffia e pannolino contenitivo.

La disponibilità di vasche e corsie riservate al nuoto libero

varia in funzione dei corsi che vi si svolgono.

Gli abbonamenti 10 ingressi per il nuoto libero

hanno una validità di tre mesi dal primo ingresso.

Oltre la data di scadenza gli ingressi residui di tale abbonamento non possono essere né utilizzati né recuperati.

Le scadenze degli abbonamenti non possono essere prorogate.

#### RITIRI DAI CORSI / LEZIONI PERSE

Le singole lezioni perse non sono recuperabili né rimborsabili.

Se vengono perse almeno 4 lezioni consecutive, previa consegna certificato medico specifico, saranno assegnati ingressi omaggio per il nuoto libero.

**GIS MILANO**  
SSD DAL 1991

Piscina comunale  
Palestra fitness  
Cologno Monzese

**SCUOLA  
NUOTO**

1° PERIODO: 5 SETTEMBRE 2022 - 26 FEBBRAIO 2023

2° PERIODO: 27 FEBBRAIO 2023 - 18 GIUGNO 2023



Via Carlo Alberto Dalla Chiesa 49, Cologno Monzese  
Telefono: 02.27300622  
piscinacolognomonzese@gismilano.it

IL REGOLAMENTO E' SOGGETTO A VARIAZIONI  
IN OTTEMPERANZA ALLE DISPOSIZIONI DEGLI ATTUALI E FUTURI  
DPCM RIGUARDANTI L'EMERGENZA COVID19.

