



ORARI NUOTO LIBERO

Lunedì	7.00-16.30	20.00-22.00
Martedì	7.00-16.30	20.00-22.00
Mercoledì	7.00-16.30	20.00-22.00
Giovedì	7.00-16.30	20.00-22.00
Venerdì	7.00-16.30	20.00-22.00
Sabato	12.30	19.00
Domenica	9.00	19.00

Orari impianto :
dal lunedì al venerdì
dalle ore 06.50 alle 22.30

sabato

dalle 08.00 alle 19.30

Domenica

dalle 08.45 alle 19.30

AQUAGYM 45 minuti

Lunedì 09.45 - 19.15
Martedì 10.45 - 19.15
Mercoledì 19.15
Giovedì 9.45 - 10.45 - 19.15

Mono 1°

Bis. 1°

Mono Annuale

Bis Annuale

CIRCUITO 45 minuti

Martedì 20.00 - 20.45
Giovedì 20.00 - 20.45
Venerdì 19.15 - 20.00

Mono 1°

Bis. 1°

Mono Annuale

Bis Annuale

IDROBIKE

Lunedì 20.00 - 20.45
Martedì 09.45
Mercoledì 20.00 - 20.45

Mono 1°

Bis. 1°

Mono Annuale

Bis Annuale

TESSERA ACQUAGYM 10 INGRESSI
1° Scadenza 03.03.2023

SCUOLA TENNIS ragazzi

unica soluzione
Valido per mono e bisett

Monosettimanale

Bisettimanale

1° 2° quota
solo per iscr. Bisettimanale

Bisettimanale 1°
quota

Bisettimanale 2° quota

SCUOLA TENNIS adulti

1 periodo 20 lez.
02.10.23 / 14.04.24

Monosettimanale

2 periodo 11 lez.
17.04.24 / 30.06.24

Monosettimanale

INFO SCUOLA TENNIS RICCARDO 331 4061968

CORSI

Gestanti - Neonatale - Baby - Ragazzi - Adulti - Over 65
ACQUAGYM - CIRCUITO - IDROBIKE
ACQUATHERAPY



TENNIS

Fondo terra rossa / cemento

Affitto campi su prenotazione
SCUOLA TENNIS RAGAZZI
ADULTI
LEZIONI INDIVIDUALI



PADEL

Affitto campi su prenotazione
Corisi collettivi
Lezioni individuali

ESTATE

VASCHE SCOPERTE
SOLARIUM ATTREZZATO
CAMP MULTISPORT



1° periodo dal 04.09.2023 al 24.02.2024

GESTANTI durata 45 minuti.

Tessera 5 ingressi	€
--------------------	---

Giovedì 10.15

CORSO GENITORE BAMBINO 3 mesi - 3 anni durata 30 min.

Formazione dei gruppi in funzione dei mesi del piccolo. Rendere positiva l'esperienza in acqua, con l'aiuto del genitore vengono effettuati giochi per l'adattamento del piccolo in acqua, finalizzati ad accettare l'instabilità prodotta dall'acqua, piccole immersioni e acqua sul viso.

1° PERIODO	MONO €
ANNUALE	MONO €

Lunedì 10.15 - 10.45 - 16.30 - 18.00 - 19.00
 Martedì 16.15 - 18.45 Mercoledì 10.15 - 10.45 - 16.15 - 18.45 Giovedì 16.30 - 18.00 - 19.00
 Venerdì 19.00 Sabato 09.00 - 09.30 - 10.00 - 10.30 - 11.00 - 11.30 - 12.00

CORSO baby dai 3 ai 5 anni durata 30 min.

Corso baby 1 : superamento della paura raggiungimento del galleggiamento in autonomia
 Corso baby 2 : ricerca equilibrio immersione capo - prime nuotate durata 30 minuti.

1° PERIODO	MONO €	BIS €
ANNUALE	MONO €	BIS €

Lunedì : 17.00 - 17.30 - 18.00 - 18.30
 Martedì: 16.45 - 17.15 - 17.45 - 18.15
 Mercoledì: 16.45 - 17.15 - 17.45 - 18.15
 Giovedì : 17.00 - 17.30 - 18.00 - 18.30
 Venerdì : 17.00 - 17.30 - 18.00 - 18.30
 Sabato : 9.15 - 9.45 - 10.15 - 10.45 - 11.15

CORSO RAGAZZI - dai 6 anni durata 45 minuti.

Corso R0 : superamento della paura , graduale immersione del corpo e del viso raggiungimento del galleggiamento in autonomia , nuotate con la sola propulsione delle gambe
 Corso R1 : scivolamenti e propulsione con gambe sia a dorso che a stile primi approcci alle bracciate stile libero e dorso.
 Corso R2 : nuotate completa a dorso e a stile con respirazione bilaterale , impostazione movimenti gambe e braccia a rana.
 Corso R3 - 4 , perfezionamento stile libero dorso e rana , impostazione gambe e braccia delfino , approcci alle «virate» , perfezionamento tuffi di testa.

1° PERIODO	MONO €	BIS €
ANNUALE	MONO €	BIS €

Lunedì : 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 17.45 - 18.00 - 18.15 - 18.30
 Martedì : 16.45 - 17.00 - 17.30 - 17.45 - 18.30
 Mercoledì : 16.45 - 17.00 - 17.30 - 17.45 - 18.15 - 18.30
 Giovedì : 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 17.45 - 18.00 - 18.15 - 18.30
 Venerdì : 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 17.45 - 18.00 - 18.15
 Sabato : 9.00 - 9.15 - 09.30 - 9.45 - 10.00 - 10.15 - 10.30 - 10.45 - 11.15 - 11.30
 15.00 - 15.15 - 15.45 - 16.00 - 16.30

CORSO Performance RAGAZZI lezioni da 60 minuti

Il corso si pone come obiettivo il miglioramento della velocità e della resistenza , miglioramento della tecnica , approccio all'allenamento 4 stili - rilevamento tempi - nuoto di salvamento.

1° PERIODO	MONO €	BIS €
ANNUALE	MONO €	BIS €

Lunedì 19.00 Martedì 18.15 Giovedì 19.00 Venerdì 18.30 Sabato 11.00

CORSO Performance/intensive RAGAZZI lezioni da 75 minuti

1° PERIODO	MONO €	BIS €
ANNUALE	MONO €	BIS €

Martedì 18.15 - Mercoledì 19.00 - Venerdì 18.15

CORSO ADULTI : dai 14 anni - durata 45'

1° PERIODO	MONO €	BIS €
ANNUALE	MONO €	BIS €

Lunedì : 09.30 - 19.30 - 20.15 Martedì : 19.30 - 20.15 Mercoledì : 19.30 - 20.15
 Giovedì : 09.45 - 19.30 - 20.15 Venerdì : 19.30 - 20.15 Sabato : 16.45

CORSO PERFORMANCE ADULTI durata 60 minuti

Il corso si pone come obiettivo il miglioramento della velocità e della resistenza , miglioramento della tecnica , approccio all'allenamento - rilevamento tempi .

1° PERIODO	MONO €	BIS €
ANNUALE	MONO €	BIS €

Lunedì 20.15 Mercoledì 20.15 Giovedì 20.15

CORSO over 65 durata 45 minuti.

Il corso si pone come obiettivo il mantenimento della coordinazione , della mobilità , e le capacità respiratoria , esercizi mirati a ridurre gli stress sulle articolazioni , oltre alla personalizzazione degli esercizi natatori a finalizzati al miglioramento delle

1° PERIODO	MONO €	BIS €
ANNUALE	MONO €	BIS €

Lunedì : 08.45 Martedì : 08.45 Giovedì : 08.45

QUOTA ISCRIZIONE stagione in corso 25 €