

ACQUATICITÀ

Periodo: dal 08/01/2024 al 10/03/2024

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.....

9 LEZIONI € 135,00

MAMMA-FITNESS

Durata: 45' in acqua 3-18 mesi

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

9 LEZIONI € 145,80

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
8 gen	9 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	1 feb	2 feb	3 feb	4 feb
5 feb	6 feb	7 feb	8 feb	9 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	1 mar	2 mar	3 mar
4 mar	5 mar	6 mar	7 mar	8 mar	9 mar	10 mar
9 LEZ	9 LEZ	9 LEZ	9 LEZ	9 LEZ	9 LEZ	9 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	16:20...17:10
MERCOLEDÌ	18:20
GIOVEDÌ	18:20
VENERDÌ	18:10
SABATO	11:00...11:40...17:50
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	16:40...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 € 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	17:00...18:30
VENERDÌ	17:00...18:30
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	8:30...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...17:45...19:15...20:00...20:45	
VENERDÌ	13:00...17:45	20:45
SABATO	8:15...9:00...9:45...10:30	

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	9:45...18:45
	MERCOLEDÌ	9:00...17:15...20:15
	GIOVEDÌ	13:00
	VENERDÌ	16:00...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 € 185,30 34 lezioni € 331,50

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	18:45...19:30
	GIOVEDÌ	9:45
	VENERDÌ	15:15
	SABATO	14:45
DOMENICA	10:45	
ACQUA BIKE	LUNEDÌ	13:45...18:45
	MARTEDÌ	10:30
	MERCOLEDÌ	16:30...18:45...19:30
	GIOVEDÌ	19:30
	VENERDÌ	10:30
SABATO	15:30	
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 € 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