

CORSI DI NUOTO

CORSI BABY

dai 3 mesi a 36/48 mesi (monosettimanale)

Fasce di età interessate al corso. B1: da 3 a 10 mesi - B2: da 11 a 18 mesi - B3: da 19 a 36 mesi - B+: 3/4 anni con genitori in acqua - *Superbaby: 3/4 anni senza genitori in acqua: è un'attività dedicata ai bimbi provenienti dal settore neonatale Baby3 e Baby+ alimentata in sede d'iscrizione e/o rinnovo secondo le indicazioni dall'istruttrice di riferimento. ***Corsi riservati all'iniziativa BIMBORSINA promossa nelle farmacie bresciane con n.3 lezioni gratis senza vincolo d'iscrizione per le rimanenti lezioni.

GIORNI	GIORNATE SOSPESSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	BABY1	BABY2	BABY3	BABY+	*SUPERBABY	N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'		dal 11/09 al 18/12	15,30-16,00***	16,00-16,30	16,30-17,00			15	€ 154,50
MARTEDI'		dal 12/09 al 19/12	10,00-10,30*** 10,30-11,00	11,00-11,30				15	€ 154,50
MERCOLEDI'	01-nov	dal 13/09 al 20/12		16,00-16,30	16,30-17,00 17,00-17,30	17,30-18,00	18,00-18,40	14	€ 144,20
GIOVEDI'		dal 14/09 al 21/12	10,40-11,10 11,10-11,40	16,00-16,30	16,30-17,00			15	€ 154,50
VENERDI'	08-dic	dal 15/09 al 22/12	10,30-11,00	11,00-11,30***				14	€ 144,20

CUCCIOLI

dai 3 anni e mezzo ai 5 anni - altezza min: 1metro (monosettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPESSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI	ORARI	ORARI	ORARI	N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'		dal 11/09 al 18/12			17,10-18,00	18,00-18,50	15	€ 108,00
MARTEDI'		dal 12/09 al 19/12		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	15	€ 108,00
GIOVEDI'		dal 14/09 al 21/12			17,10-18,00	18,00-18,50	15	€ 108,00
VENERDI'	08-dic	dal 15/09 al 22/12				18,00-18,50	14	€ 100,80
SABATO		dal 16/09 al 23/12		10,00-10,50	10,50-11,40	11,40-12,30	15	€ 108,00

BAMBINI /RAGAZZI

dai 6 anni fino ai 17 anni (monosettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPESSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI	ORARI	ORARI	ORARI	N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'		dal 11/09 al 18/12		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	15	€ 108,00
MARTEDI'		dal 12/09 al 19/12		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	15	€ 108,00
MERCOLEDI'	01-nov	dal 13/09 al 20/12		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	14	€ 100,80
GIOVEDI'		dal 14/09 al 21/12		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	15	€ 108,00
VENERDI'	08-dic	dal 15/09 al 22/12		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	14	€ 100,80
SABATO		dal 16/09 al 23/12		10,00-10,50	10,50-11,40	11,40-12,30	15	€ 108,00

ACQUAGOL

dai 6 anni agli 17 anni (bisettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPESSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI:	Pallanuotando 11 /13 anni	Acquagol* 6/10 anni	**Pallanuotando età minima 14 anni	N. LEZ	TOT. COSTO
*MARTEDI'/VENERDI'	08-dic	dal 12/09 al 22/12		16,00-17,15	17,15-18,30	18,30-19,45	29	€ 188,50

*L'ACQUAGOL è un'attività ludico/motorio/sportiva rivolta ai bambini dai 6 ai 10 anni

già in possesso di requisiti natatori di base per un propedeutico avvio alla pallanuoto (da verificarsi in sede di iscrizione)

**IL PALLANUOTANDO è un'attività finalizzata al miglioramento delle capacità natatorie arricchito dall'insegnamento degli elementi di base della pallanuoto per ragazzi delle medie inferiori e superiori.

PRE-SYNCR0 (Avviamento al settore propaganda)

bambine da 6 a 10 anni e ragazze da 11 a 14 anni (monosettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPESSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI:	11/14 anni	7/10 anni	N. LEZ	TOT. COSTO
VENERDI'	08-dic	dal 15/09 al 22/12		16,20-17,35	17,35-18,50	14	€ 98,00

PREAGONISTICA NUOTO/CORSI AVANZATI JUNIOR-SENIOR

dai 6 anni ai 18 anni (mono/bisettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPESSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	GIORNI/ORARI:	Propaganda allievi/ragazzi	Preagonistica esordienti	Propaganda junior/senior	N. LEZ	TOT. COSTO
*Pacchetto Base LUNEDI'/GIOVEDI'		dal 11/09 al 21/12	Lun./Giov.	16,00-17,00			30	€ 165,00
**Con integrazione del MERCOLEDI'	01-nov	dal 11/09 al 21/12	Lun./Giov. Mercoledì	16,00-17,00 18,00-19,00			44	€ 220,00
*Pacchetto Base LUNEDI'/GIOVEDI'		dal 11/09 al 21/12	Lun./Giov.		17,00-18,30	18,30-20,00	30	€ 225,00
**Con integrazione del MERCOLEDI'	01-nov	dal 11/09 al 21/12	Lun./Giov. Mercoledì		17,00-18,30 16,30-18,00		44	€ 308,00
solo il MERCOLEDI'	01-nov	dal 13/09 al 20/12	Mercoledì		16,30-18,00		14	€ 112,00

*Corsi di specializzazione/evoluzione alla pratica del nuoto preagonistico.

**Il pacchetto base del lunedì e giovedì può essere integrato secondo gli orari e prezzi indicati con una proposta di n.3 sedute settimanali

LEGENDA: Propaganda allievi/ragazzi (Scuola Secondaria): nati dal 2010 al 2012;

- Preagonistica (Scuola Primaria): nati dal 2013 al 2017; - Propaganda Juniores (scuola superiore): nati dal 2009 e precedenti

NUOTO ADULTI (monosettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPESSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI	ORARI	N. LEZ	TOT. COSTO	
LUNEDI'		dal 11/09 al 18/12		18,50-19,40	19,40-20,30	15	€ 108,00
MARTEDI'		dal 12/09 al 19/12		18,50-19,40	19,40-20,30	15	€ 108,00
GIOVEDI'		dal 14/09 al 21/12		18,50-19,40	19,40-20,30	15	€ 108,00
VENERDI'	08-dic	dal 15/09 al 22/12		18,50-19,40	19,40-20,30	14	€ 100,80

NUOTO OVER 55 (monosettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPESSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI	ORARI	N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'		dal 11/09 al 18/12	8,00-8,50	8,50-9,40	15	€ 51,00
MERCOLEDI'	01-nov	dal 13/09 al 20/12		8,50-9,40	14	€ 47,60
GIOVEDI'		dal 14/09 al 21/12	8,00-8,50	8,50-9,40	15	€ 51,00

CORSI DI FITNESS IN ACQUA

ACQUAGYM OVER 55 (monosettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPESSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI	ORARI	ORARI		N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'		dal 11/09 al 18/12			9,40-10,30		15	€ 51,00
MARTEDI'		dal 12/09 al 19/12	8,00-8,50				15	€ 51,00
MERCOLEDI'	01-nov	dal 13/09 al 20/12	8,00-8,50		9,40-10,30		14	€ 47,60
GIOVEDI'		dal 14/09 al 21/12			9,40-10,30		15	€ 51,00
VENERDI'	08-dic	dal 15/09 al 22/12		8,40-9,30			14	€ 47,60

FITNESS CON L'USO DI ATTREZZI in vasca ginnica altezza m 1,10 (monosettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPESSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI:	ACQUA CIRCUIT		HIDROSPIN	N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'		dal 11/09 al 18/12				19,40-20,30	15	€ 157,50
MARTEDI'		dal 12/09 al 19/12		19,40-20,30	12,40-13,30	18,50-19,40	15	€ 157,50
MERCOLEDI'	01-nov	dal 13/09 al 20/12				20,30-21,20	14	€ 147,00
GIOVEDI'		dal 14/09 al 21/12			13,10-14,00	18,50-19,40	15	€ 157,50
VENERDI'	08-dic	dal 15/09 al 22/12			7,40-8,30 12,40-13,30	18,50-19,40	14	€ 147,00
SABATO		dal 16/09 al 23/12			9,00-9,50		15	€ 157,50

FITNESS IN ACQUA (monosettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPESSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO/ORARI:	RECUPERO FUNZIONALE IN ACQUA	ACQUAPILATES	HIDROFIT	ACQUAGAG	ACQUAGYM 3,50	N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'		dal 11/09 al 18/12	attività sospesa	10,30-11,20	14,20-15,10	18,50-19,40 20,30-21,20		15	€ 136,50
MARTEDI'		dal 12/09 al 19/12				8,50-9,40 11,40-12,30	19,40-20,30	15	€ 136,50
MERCOLEDI'	01-nov	dal 13/09 al 20/12				18,50-19,40 19,40-20,30		14	€ 127,40
GIOVEDI'		dal 14/09 al 21/12		11,50-12,40	14,00-14,50			15	€ 136,50
VENERDI'	08-dic	dal 15/09 al 22/12				9,40-10,30 11,40-12,30	19,40-20,30	14	€ 127,40

Le attività GAG, PILATES, HIDROFIT vengono svolte in vasca ginnica altezza m 1,10 con H2O a 31°. Mentre recupero funzionale sia in vasca 1,10 m. che in sospensione con cintura in vasca da 3,50 mt con H2O a 27,2°

GESTANTI

(trimestrale con utilizzo tessera OPEN 5 ingressi)

GIORNI	GIORNATE SOSPESSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI	n. Ingressi	COSTO
MARTEDI'		dal 12/09 al 19/12	13,45-14,30	5	€ 60,00

* La partecipazione alle lezioni è possibile solo con l'acquisto della tessera open 5 ingressi, previa prenotazione della lezione almeno 24 h prima, l'attività viene svolta in vasca 1,10mt

LEZIONE PRIVATA

GIORNI	PERIODO	ORARI	n. Ingressi	COSTO
TUTTI I GIORNI	dal 11/09 al 23/12	DA CONCORDARE	5	€ 138,00

FIN ABILITY RIVOLTA A DIVERSAMENTE ABILI

GIORNI	PERIODO	ORARI	n. Ingressi	COSTO
TUTTI I GIORNI	dal 11/09 al 23/12	DA CONCORDARE	5	€ 100,00

Corso individuale, con tecnici specializzati e certificati nel settore, rivolto ad utenti con diversa abilità intellettuale, sensoriale, fisica.

HIDROSPIN / ACQUAGYM / NUOTO / GESTANTI : singola lezione di PROVA € 12,50; TESSERA OPEN 10 INGRESSI € 110,00 - scadenza stagionale
*Limitatamente al numero di posti disponibili.

Alle tariffe sopra indicate va aggiunta una quota associativa a persona di € 20,00, avente validità annuale dal 1° ottobre 2023 al 30 settembre 2024, per la copertura assicurativa.

E' obbligatorio all'atto dell'iscrizione, dopo il compimento del 6° anno di età, presentare un CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA CON ECG A RIPOSO