

DAL 9 GENNAIO AL 31 MARZO 2023

INFO tel: 0302004108

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.

**Il corso BABY1 del lunedì ore 15,30 è alimentato anche con utenti oltre i 10 mesi.

***Il corso del martedì ore 10,00 è riservato all'iniziativa BIMBORSINA promossa nelle farmacie bresciane con n.3 lezioni gratis senza vincolo d'iscrizione per le rimanenti lezioni.

GIORNI	GIORNATE SOSPENSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	BABY1	BABY2	BABY3	BABY+	*SUPERBABY	N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'		dal 9/01 al 27/03	15,30-16,00**	16,00-16,30	16,30-17,00			12	€ 123,60
MARTEDI'		dal 10/01 al 28/03	10,00-10,30*** 10,30-11,00	11,00-11,30				12	€ 123,60
MERCOLEDI'		dal 11/01 al 29/03		16,00-16,30	16,30-17,00 17,00-17,30	17,30-18,00	18,00-18,40	12	€ 123,60
GIOVEDI'		dal 12/01 al 30/03	10,40-11,10 11,10-11,40	16,00-16,30	16,30-17,00			12	€ 123,60
VENERDI'		dal 13/01 al 31/03	10,30-11,00	11,00-11,30				12	€ 123,60

CUCCIOLI

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

GIORNI	GIORNATE SOSPENSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI	ORARI	ORARI		N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'		dal 09/01 al 27/03		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	12	€ 86,40
MARTEDI'		dal 10/01 al 28/03		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	12	€ 86,40
GIOVEDI'		dal 12/01 al 30/03			17,10-18,00	18,00-18,50	12	€ 86,40
VENERDI'		dal 13/01 al 31/03		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	12	€ 86,40
SABATO		dal 14/01 al 25/03		10,00-10,50	10,50-11,40	11,40-12,30	11	€ 79,20

BAMBINI /RAGAZZI

dai 6 anni fino ai 17 anni (monosettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPENSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI	ORARI	ORARI	ORARI	N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'		dal 09/01 al 27/03		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	12	€ 86,40
MARTEDI'		dal 10/01 al 28/03		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	12	€ 86,40
MERCOLEDI'		dal 11/01 al 29/03	14,30-15,20	16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	12	€ 86,40
GIOVEDI'		dal 12/01 al 30/03		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	12	€ 86,40
VENERDI'		dal 13/01 al 31/03	14,30-15,20	16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	12	€ 86,40
SABATO		dal 14/01 al 25/03		10,00-10,50	10,50-11,40	11,40-12,30	11	€ 79,20

ACQUAGOL

dai 6 anni agli 17 anni (bisettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPENSE 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'		dal 10/01 al 31/03		16,00-17,15	17,15-18,30	18,30-19,45	24	€ 156,00

*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 dell'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 SOSPENSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI:	11/14 anni	7/10 anni		N. LEZ	TOT. COSTO
VENERDI'		dal 13/01 al 31/03		16,20-17,35	17,35-18,50		12	€ 78,00

PREAGONISTICA NUOTO/CORSI AVANZATI JUNIOR-SENIOR

dai 6 anni agli 18 anni (mono/bisettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPENSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	GIORNI/ORARI:	Propaganda allievi/ragazzi	Preagonistica	Propaganda junior/senior	N. LEZ	TOT. COSTO
*Pacchetto Base LUNEDI'/GIOVEDI'		dal 09/01 al 30/03	Lun./Giov.	16,00-17,15	17,15-18,30	18,30-19,45	24	€ 156,00
**Con integrazione del MERCOLEDI'		dal 09/01 al 30/03	Lun./Giov. Mercoledì	16,00-17,15 16,30-17,45	17,15-18,30 16,30-17,45	18,30-19,45 17,45-19,00	36	€ 216,00
**Con integrazione del MARTEDI' e MERCOLEDI'		dal 09/01 al 30/03	Lun./Giov. Martedì Mercoledì	16,00-17,15 15,00-16,15 16,30-17,45		18,30-19,45 15,00-16,15 17,45-19,00	48	€ 264,00
**Con integrazione del MERCOLEDI' e VENERDI'		dal 09/01 al 31/03	Lun./Giov. Mercoledì Venerdì	16,00-17,15 16,30-17,45 15,00-16,15		18,30-19,45 17,45-19,00 15,00-16,15	48	€ 264,00
**Con integrazione del MARTEDI', MERCOLEDI' e VENERDI'		dal 09/01 al 31/03	Lun./Giov. Mercoledì Mart./Ven.	16,00-17,15 16,30-17,45 15,00-16,15		18,30-19,45 17,45-19,00 15,00-16,15	60	€ 285,00

*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, n.4 o n.5 sedute settimanali

LEGENDA: Propaganda allievi/ragazzi (Scuola Secondaria): nati dal 2009 al 2011;

- Preagonistica (Scuola Primaria): nati dal 2012 al 2016; - Propaganda Juniores (scuola superiore): nati dal 2008 e precedenti

NUOTO ADULTI (monosettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPENSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI	ORARI		N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'		dal 09/01 al 27/03		18,50-19,40	19,40-20,30	12	€ 86,40
MARTEDI'		dal 10/01 al 28/03		18,50-19,40	19,40-20,30	12	€ 86,40
GIOVEDI'		dal 12/01 al 30/03		18,50-19,40	19,40-20,30	12	€ 86,40
VENERDI'		dal 13/01 al 31/03		18,50-19,40	19,40-20,30	12	€ 86,40

NUOTO OVER 55 (monosettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPENSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI	ORARI		N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'		dal 09/01 al 27/03	8,00-8,50	8,50-9,40		12	€ 40,80
MERCOLEDI'		dal 11/01 al 29/03	8,00-8,50	8,50-9,40		12	€ 40,80
GIOVEDI'		dal 12/01 al 30/03	8,00-8,50	8,50-9,40		12	€ 40,80

DAL 9 GENNAIO AL 31 MARZO 2023

INFO tel: 0302004108

CORSI DI FITNESS IN ACQUA

ACQUAGYM OVER 55 (monosettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPESE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI	ORARI	ORARI		N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'		dal 09/01 al 27/03			9,40-10,30		12	€ 40,80
MARTEDI'		dal 10/01 al 28/03	8,00-8,50	8,50-9,40			12	€ 40,80
MERCOLEDI'		dal 11/01 al 29/03			9,40-10,30		12	€ 40,80
GIOVEDI'		dal 12/01 al 30/03			9,50-10,40		12	€ 40,80
VENERDI'		dal 13/01 al 31/03	8,00-8,50	8,50-9,40			12	€ 40,80

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

GIORNI	GIORNATE SOSPESE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI:	ACQUA CIRCUIT		HIDROSPIN	N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'		dal 09/01 al 27/03				19,40-20,30	12	€ 126,00
MARTEDI'		dal 10/01 al 28/03			7,40-8,30 12,40-13,30	19,40-20,30	12	€ 126,00
MERCOLEDI'		dal 11/01 al 29/03				20,30-21,20	12	€ 126,00
GIOVEDI'		dal 12/01 al 30/03		19,40-20,30		13,30-14,20 18,50-19,40	12	€ 126,00
VENERDI'		dal 13/01 al 31/03			7,40-8,30 12,40-13,30	18,50-19,40	12	€ 126,00
SABATO		dal 14/01 al 25/03				9,00-9,50	11	€ 115,50

FITNESS IN ACQUA (monosettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPESE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO/ORARI:	RECUPERO FUNZIONALE IN ACQUA	ACQUAPILATES	HIDROFIT	ACQUAGAG	ACQUA GYM 3,50	N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'		dal 09/01 al 27/03	8,00-8,50	10,30-11,20 11,20-12,10	14,20-15,10	18,50-19,40 20,30-21,20		12	€ 109,20
MARTEDI'		dal 10/01 al 28/03		18,50-19,40		8,40-9,30 11,40-12,30	19,40-20,30	12	€ 109,20
MERCOLEDI'		dal 11/01 al 29/03				18,50-19,40 19,40-20,30		12	€ 109,20
GIOVEDI'		dal 12/01 al 30/03		11,50-12,40	14,20-15,10			12	€ 109,20
VENERDI'		dal 13/01 al 31/03				9,40-10,30 11,40-12,30	19,40-20,30	12	€ 109,20

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 m con H2O a 27,2°.

GESTANTI

(trimestrale con utilizzo tessera OPEN 5 ingressi)

GIORNI	GIORNATE SOSPESE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI	n. Ingressi	COSTO
MARTEDI'		dal 10/01 al 28/03	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	GIORNATE SOSPESE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI	n. Ingressi	COSTO
TUTTI I GIORNI		dal 09/01 al 31/03	DA CONCORDARE	5	€ 138,00

FIN ABILITY RIVOLTA A DIVERSAMENTE ABILI

GIORNI	GIORNATE SOSPESE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI	n. Ingressi	COSTO
TUTTI I GIORNI		dal 09/01 al 31/03	DA CONCORDARE	5	€ 100,00

Corso individuale, con tecnici specializzati e certificati nel settore, rivolto ad utenti con diversa abilità intellettiva, 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 2022 al 30 settembre 2023, 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