

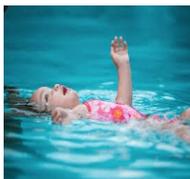
# PROGRAMMA CORSI dal 19 SETTEMBRE al 4 DICEMBRE

Chiusure : Martedì 1/11– Mercoledì 2/11

## Ambientamento

### 0/3 anni

Corso di acquaticità con genitore in acqua, la cui figura rimane indispensabile per accompagnare il bambino nelle scoperte acquatiche (coccole cullati dall'acqua riscaldata intorno a 32° per favorire un buon rapporto con questa dimensione).



Lunedì 16,00  
Sabato , Domenica 10,00

### 3/4anni e 5 anni

3/4 anni: Corso di acquaticità con istruttore (attraverso il gioco si impara il galleggiamento e lo scivolamento autonomo).



5 anni: Uno step successivo verso l'inserimento in vasca grande.

Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì  
16,50\_17,40\_18,30  
Sabato 10,50\_17,00      Domenica 11,00

## Nuoto per bambini e ragazzi

Acquaticità/Tecnico/ Sportivo

Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì e Venerdì  
16,50\_17,,40\_18,30  
Sabato 10,00\_10,50\_17,00



## Leve

Corsi di nuoto avanzato per l'avviamento all'attività agonistica.

Lunedì, Giovedì 16,50

## Junior (ragazzi 12–18 anni)

Corsi di nuoto avanzato per l'avviamento all'attività agonistica.

Lunedì, Giovedì

## Nuoto per Adulti

### Principianti

Lunedì e Giovedì 10,00 \_ 19,20  
Martedì e Venerdì 19,20  
Mercoledì 18,30



### Perfezionamento/ Sportivo

Lunedì, Martedì, Giovedì  
e Venerdì 18,30\_19,20\_20,10  
Mercoledì 18,30

## 4 TRAINING

Paghi il bisettimanale e puoi frequentare 4 volte  
19,20 \_20,10

## Gym & Swim

Corso che prevede una seduta di Functional Training in palestra ed una lezione di nuoto

Lunedì, Giovedì 19,20

## Nuoto Sincronizzato

Squadra per bambine/i  
dai 6 ai 14 anni.

Allenatrice di riferimento  
Silvia 320 224 1545



## Pre\_Acrobatica

Avviamento alla ginnastica con preparazione di base al suolo. Il corso mira a migliorare la coordinazione, mobilità e la propecezione del corpo.

Verrà effettuata una parte di condizionamento, una parte centrale in cui si sperimentano elementi come (rotolamenti, capovolte, candele, ruote ) ed infine una parte di miglioramento della flessibilità.

Dai 6 ai 11 anni

Martedì dalle 17,00 alle 18,30

## TARIFFE

Sconto Del 10% sul 2° familiare. - Sconto del 20% sul 3° familiare.

Sconto genitore del 20%.

Alla quota dei corsi va aggiunto il costo della tessera associativa (validità annuale)

	Bisettimanale	Monosettimanale
BAMBINI (fino ai 16 anni)	€165,00	€99,00
ADULTI (dai 16 anni)	€190,00	€125,00
GYM & SWIM	€215,00	€145,00

**OBBLIGO DEL CERTIFICATO MEDICO di idoneità sportiva**

## Lezioni Private

Lezioni con istruttore privato, singole o in gruppo (per un massimo di 4 utenti).

Per informazioni Tel. 051 84 17 60 (interno 2 )

## Preparto

Corso preparto senza abbonamento

Lunedì, Giovedì 14,00

## SOGESE Acqua Community PRESENTA

Nuoto e ginnastica  
in acqua adattata

Per problematiche articolari e neurologiche

**MARTEDÌ E VENERDÌ ALLE ORE 9,00**

Per informazioni Tel. 051 84 17 60 (interno 2 )

Nuoto Sincronizzato

Squadra di nuoto sincronizzato per bambine/i dai 6 ai 14 anni. È necessario il galleggiamento autonomo in vasca alta, saper nuotare a stile libero e dorso.

Squadre divise per età, allenamenti in palestra e acqua.

Apnea a  
Sasso Marconi

Corso di Apnea a raggiungimento  
numero iscritti



INFORMATI  
ALLA RECEPTION  
DELLA PISCINA  
OBI MATRICO



## Attività ad ingressi liberi

Info - Tel. 051 84 17 60

Entra nel Club Acqua Community

Possibilità di entrare liberamente con singoli ingressi.

Richiesta tessera associativa Fipsas/Uisp e certificato medico per l'attivazione di abbonamenti o So.Ge.Se card.

## Palestra attrezzata



Orari di apertura sul sito [www.sogese.com](http://www.sogese.com) e sulla pagina Facebook - Presenza di un istruttore di sala pesi in diversi orari della giornata e possibilità di fare lezioni private con Personal Trainer qualificati.

## Fitness

La programmazione settimanale offre lezioni di Fitness sia in palestra che in acqua.

Palestra: ALLENAMENTO FUNZIONALE, THAI BOX, PARINAMA YOGA, PILATES, , GINNASTICA POSTURALE  
Acqua: HYDROBIKE, AQUAGYM, TREADMILL, DEEP WATER, STEPGYM

° Pagamento delle singole lezioni

° Abbonamento Open FIT 360 (tutto il fitness, palestra attrezzata e nuoto libero inclusi)

° Abb.trimestrali (AQUAGYM o PARINAMA YOGA )

## Nuoto Libero

Orari di apertura sul sito [www.sogese.com](http://www.sogese.com) e sulla pagina Facebook. Durante gli orari del nuoto libero è sempre presente un trainer di vasca addetto al salvamento ed istruttore di nuoto a disposizione per eventuali suggerimenti o tabelle di allenamento. Gli orari di apertura della vasca piccola sono differenti da quelle della vasca grande. Chiedere informazioni alla reception sugli orari aggiornati.

NUOTOCLUB SASSO MARCONI



**PISCINA &  
PALESTRA**

Comunale di  
Sasso Marconi

## SEGRETERIA CORSI DI NUOTO

Dal Lunedì al Venerdì 16.30 - 19.30

Tel. 051 675 07 22 (interno 1)

Info WhatsApp 371 3300144

## INFORMAZIONI Nuoto Libero, Palestra e Fitness

Tel. 051 84 17 60 (interno 2)

*Il nostro impianto è in grado di  
soddisfare le esigenze di tutta la  
famiglia.*