

PROGRAMMA CORSI dal 16 SETTEMBRE al 25 GENNAIO 2020

SOSPENSIONE CORSI

venerdì 1 novembre-sabato 2 novembre- Festività Natalizie da domenica 22 dicembre a lunedì 6 gennaio

Corsi di Acquaticità

DA 0 A 3 ANNI (con mamma o papà)

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

Lunedì	17,40	Giovedì	17,40
Lunedì	16,00	Sabato	9,10

DA 3 A 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 e 17,40
Sabato	10,00 e 17,00
Lunedì, Giovedì	18,30

Corsi di Nuoto Bambini e Ragazzi

PRINCIPIANTI, PERFEZIONAMENTO, NUOTATORI

Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì e Venerdì	16,50 - 17,40 -18,30
---	----------------------

(abbinamenti bisettimanali consigliati Lun/Giov e Mart/Ven)

Sabato	9,50 -10,40-17,00
Mercoledì	16,00

Corso Leve

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

Lunedì e Giovedì	16,50
------------------	-------

Corsi di NUOTO per Adulti

PRINCIPIANTI

Lunedì e Giovedì	19,20 e 20,10
Martedì e Venerdì	18,30 e 19,20
Lunedì	11,00
Mercoledì	12,00 e 18,30

PERFEZIONAMENTO, NUOTATORI

Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì	16,50 - 17,40 -18,30 -19,20 - 20,10
------------------------------------	-------------------------------------

(abbinamenti bisettimanali consigliati Lun/Giov e Mart/Ven)

Mercoledì	16,50 - 17,40 -18,30
-----------	----------------------

NUOTATORI con tessera a scalare

Mercoledì	17,40-18,30
Martedì e Venerdì	20,10

Acqua e Gravidanza

Attività motoria, ginnastica e rilassamento in acqua
Dal 3° al 9° mese di gravidanza.

GYM & SWIM—Potenziamento muscolare

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

Lunedì-Giovedì (Palestra+Piscina)	Dalle 19,20 alle 21,00
--------------------------------------	------------------------

NUOTO SINCRONIZZATO

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



Allenamenti in acqua e in palestra, le squadre sono divise per età.

Corsi di Avviamento Pallanuoto

Per ragazzi dagli 8 ai 15 anni

Un corso Propedeutico per tutti/e coloro che hanno desiderio di avvicinarsi alla Pallanuoto

Martedì	16,50
---------	-------

Corsi bambini e adolescenti PALESTRA

GIOCO SPORT

Obiettivo: sviluppare in modo creativo le capacità percettive del corpo, imparando a muoversi con sicurezza nello spazio

Giovedì	17,10
---------	-------

dai 3 ai 4 anni

AGILE

Giochi ed esercizi finalizzati all'apprendimento delle abilità motorie della ginnastica artistica unite a quelle delle arti marziali.

Attraverso questa attività i bambini migliorano le loro capacità di coordinamento, lavorando sulle capacità condizionali di movimento nello spazio.

Martedì	dalle 17,00 alle 18,30
---------	------------------------

dai 6 ai 14 anni

REGOLAMENTO

* Obbligo di presentazione del certificato medico di idoneità sportiva.

* Rispettare le zone ad uso ciabatte.

* Non si mangia negli spogliatoi.

* I genitori NON devono sostare sul piano vasca e negli spogliatoi durante le lezioni

* L'ingresso in vasca è consentito solo 5 minuti prima dell'inizio della lezione e 10 minuti prima negli spogliatoi.

* Per gli utenti sono disponibili degli armadietti chiudibili con un lucchetto proprio, sia negli spogliatoi che in vasca.

Lezioni Private di nuoto

Lezioni individuali o in gruppo (per un massimo di 4 utenti) per bambini e adulti.
Per informazioni Segreteria

Corsi di riattivazione motoria post interventi, incidenti o periodi di prolungata sedentarietà.

Programma personalizzato che mira al riscaldamento generale del corpo, coordinazione, allungamento muscolare e tonificazione.

Mensile € 37,00 + certificato medico

Lunedì 9,00 - Palestra con attrezzi e corpo libero

Per informazioni 051 84 1760

CORSO DI APNEA

Mercoledì 20,10 Sabato 15,00

Per informazioni 051 84 1760

TARIFFE

Dal 16 settembre al 25 gennaio 2020

	Bisettimanale	Monosettimanale
BAMBINI (fino ai 16 anni)	€200,00	€120,00
ADULTI (dai 16 anni)	€230,00	€140,00
GYM & SWIM	€265,00	€165,00

TARIFFE SCONTATE

Sconto Del 10% sul 2° familiare.
Sconto del 20% sul 3° familiare.
Sconto per le mamme del 20%.

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

COMPLEANNO IN PISCINA

Possibilità di festeggiare il compleanno in piscina tutti i sabati e le domeniche.

€ 110,00 (fino a 15 bambini)

€ 140,00 (dai 16 bambini in su)

Giochi in piscina con i nostri istruttori + utilizzo spazio in tribuna o del solarium a disposizione per rinfresco e torta.

Pulizie comprese.

051 841760

tel.



Attività ad ingressi liberi



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.

Info - Tel. 051 841760

Palestra attrezzata Technogym



Orari di apertura sul sito 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.

Tariffe Ingresso

Ingr. singolo - €5,50

Abb. Mensile - €35,00

Abb. Mensile - €27,00

(con ingresso prima delle 17,00)

Trimestrale - €85,00

Obbligatorio l'utilizzo di scarpe pulite e telo/panca.

Fitness

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

Palestra: ALLENAMENTO FUNZIONALE, YOGA, GAG, PILATES, THAI BOX, GINNASTICA POSTURALE

Acqua: HYDROBIKE, AQUAGYM, TREADMILL, PALESTRA IN ACQUA, DEEP WATER, STEPGYM

Tariffe

ABBONAMENTO FIT 360° Illimitatamente lezioni di Fitness, nuoto libero e palestra attrezzata. Mensile (senza obbligo di rinnovo)

€ 70,00 (SCONTATO A 55€ PER CHI HA

UN FIGLIO ISCRITTO AI CORSI DI NUOTO

E PER DIABETICI CERTIFICATI)

Novità plicometria

Nuoto Libero

Orari di apertura sul sito 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.

Piscina & Palestra Comunale di Sasso Marconi



Settembre*Gennaio



INFORMAZIONI E ISCRIZIONI CORSISTICA

Segreteria

Dal Lunedì al Venerdì 16,00 - 19,30

Tel. 051 6750722

Info WhatsApp 3713300144

INFORMAZIONI

Nuoto Libero, Palestra e fitness

Tel. 051 841760

Per info e supporto nella scelta dell'attività o del tipo di abbonamento da attivare, inviare mail a s.fogli@sogese.com con oggetto "sosmovimento"