

SQUADRA AGONISTICA

NUOTO PROPAGANDA

MARTEDÌ	dalle 16.30 alle 17.00 palestra	dalle 17.00 alle 18.00 nuoto
GIOVEDÌ	dalle 16.30 alle 17.00 palestra	dalle 17.00 alle 18.00 nuoto
VENERDÌ	dalle 16.30 alle 17.00 palestra	dalle 17.00 alle 18.00 nuoto

NUOTO ESORDIENTI B e A

LUNEDÌ	dalle 16.30 alle 18.00 nuoto	
MARTEDÌ	dalle 17.30 alle 18.00 palestra	dalle 18.00 alle 19.00 nuoto
GIOVEDÌ	dalle 17.30 alle 18.00 palestra	dalle 18.00 alle 19.00 nuoto
VENERDÌ	dalle 17.30 alle 18.00 palestra	dalle 18.00 alle 19.00 nuoto

NUOTO CATEGORIA

LUNEDÌ	dalle 14.30 alle 16.30 nuoto	
MARTEDÌ	dalle 14.30 alle 16.30 nuoto	
MERCOLEDÌ	dalle 19.00 alle 20.30 nuoto	
GIOVEDÌ	dalle 14.30 alle 16.30 nuoto	dalle 16.30 alle 17.15 palestra
VENERDÌ	dalle 14.30 alle 16.30 nuoto	
SABATO	dalle 16.00 alle 16.30 palestra	dalle 16.30 alle 18.30 nuoto

NUOTO SINCRONIZZATO



NUOTO SINCRONIZZATO 1° ANNO D'ISCRIZIONE

BABY (anni 2009-2010-2011)

2 lezioni a settimana
Lunedì 16.30-18.00
Sabato 14.00-15.30

PRINCIPIANTI (anni 2006-2007-2008)

2 lezioni a settimana
Mercoledì 16.30-18.30
Venerdì 17.00-19.00

Per i giorni e gli orari delle atlete categoria ESORDIENTI A - B e C, RAGAZZE, JUNIOR e ASSOLUTE chiedere in segreteria.

NUOTO MASTER

Lunedì e giovedì dalle ore 19.50 alle ore 21.30
Informazioni sulla quota mensile in segreteria

SETTORE ACQUAGOL

Martedì inizio ore 18.10
Venerdì inizio ore 18.10
€ 6,50 a lezione - Durata 45 min

ACQUAFITNESS

La palestra in acqua

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ	
09.00	AcquaSoft	09.45	EnergyGym	19.00	AcquaGym
09.45	AcquaGym	10.30	AcquaGym	19.45	AcquaBike
10.30	EnergyGym	15.00	AcquaSoft		
12.45	Acquabike	18.30	AcquaGym		
15.00	AcquaSoft	19.15	AcquaGym/ GAG		
18.15	AcquaGym	20.00	Acquabike		
19.00	Acquabike				
19.45	AcquaGym				

GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
09.00	AcquaSoft	09.45	AcquaGym	10.15	AcquaGym
09.45	AcquaGym	10.30	EnergyGym	11.00	AcquaBike
12.45	AcquaGym	17.30	AcquaGym		
15.00	AcquaSoft	18.15	AcquaGym		
18.15	AcquaGym	19.00	AcquaBike	DOMENICA	
19.00	Acquabike			09.45	AcquaGym
19.45	AcquaGym			10.30	Acquasurprise

Ingresso singolo residenti	€ 9,00
Ingresso singolo NON residenti	€ 10,00
Pacchetto 5 ingressi residenti	€ 36,00
Pacchetto 5 ingressi NON residenti	€ 45,00
Pacchetto 10 ingressi residenti	€ 72,00
Pacchetto 10 ingressi NON residenti	€ 90,00
Lezione singola AcquaSoft	€ 5,00
Pacchetto 5 ingressi AcquaSoft	€ 25,00

Per frequentare il corso di AcquaBike è necessaria la prenotazione in reception.
Il pacchetto da 5 ingressi è da utilizzare entro 3 mesi dalla data di acquisto,
mentre il pacchetto da 10 ingressi entro 4 mesi.

STAGIONE 2017-2018

PISCINE



Acqualife
STEZZANO

FITNESS | SPA | PISCINE | CALCETTO
PISCINA COMUNALE STEZZANO SSD SRL

VIA C. CATTANEO, 5 - 24040 STEZZANO
TEL. 035 6305438 - FAX 035 6305439
WWW.ACQUALIFESTEZZANO.IT

CONSULTA IL REGOLAMENTO SUL NOSTRO SITO.

CORSI di NUOTO

per tutte le età



NUOTO RAGAZZI 6 - 12 ANNI

Durata lezione: 45 minuti
€ 7,00 a lezione

LUNEDÌ	16.30 - 17.20 - 18.10
MARTEDÌ	16.30 - 17.20
MERCOLEDÌ	16.30 - 17.20
GIOVEDÌ	16.30 - 17.20 - 18.10
VENERDÌ	16.30 - 17.20
SABATO	09.30 - 10.20 - 11.10 - 14.10 - 15.00 - 15.50 16.40 - 17.30
DOMENICA	09.30 - 10.20 - 11.10

NUOTO BABY 3 - 5 ANNI

Durata lezione: 45 minuti
€ 7,00 a lezione

LUNEDÌ	16.30 - 17.20 - 18.10
MARTEDÌ	16.30 - 17.20 - 18.10
MERCOLEDÌ	16.30 - 17.20 - 18.10
GIOVEDÌ	16.30 - 17.20 - 18.10
VENERDÌ	16.30 - 17.20 - 18.10
SABATO	08.45 - 09.30 - 10.20 - 11.10 - 12.00 - 14.10 15.00 - 15.50 - 16.40 - 17.30
DOMENICA	09.30 - 10.20 - 11.10

NUOTO SUPERBABY 3 - 42 MESI

Genitore + bimbo
Durata lezione: 30 minuti
€ 10,00 a lezione

MARTEDÌ	9.15 (3/18 mesi) 9.45 (18/36 mesi)
MERCOLEDÌ	18.15 (3/18 mesi) 18.45 (18/36 mesi) 19.15 (30/42 mesi)
SABATO	9.15 (9/18 mesi) 9.45 (18/24 mesi) 10.15 (3/9 mesi) 10.45 (24/30 mesi) 11.15 (30/42 mesi) 11.45 (30/42 mesi) 16.30 (3/11 mesi) 17.00 (11/24 mesi)
DOMENICA	9.00 (9/18 mesi) 9.30 (18/24 mesi) 10.00 (3/9 mesi) 10.30 (24/30 mesi) 11.00 (30/42 mesi) 11.30 (3/9 mesi)

NUOTO ADULTI - DAI 13 ANNI

Durata lezione: 45 minuti
€ 8,00 a lezione

LUNEDÌ	8.45 - 13.00 - 19.00 - 19.50
MARTEDÌ	19.00 - 19.50
GIOVEDÌ	8.45 - 13.00 - 19.00 - 19.50
VENERDÌ	19.00 - 19.50
SABATO	9.30 - 11.10 - 17.30

La frequenza monosettimanale può essere scelta anche nei giorni e negli orari bisettimanali. I corsi bisettimanali si svolgono nei giorni LUNEDÌ/GIOVEDÌ e MARTEDÌ/VENERDÌ. È previsto uno sconto riservato ai residenti di Stezzano e per chi frequenta il bisettimanale.

NUOTO GESTANTI

Durata lezione in acqua 60 minuti - € 10,00 a lezione

MARTEDÌ	11.30
GIOVEDÌ	14.30
SABATO	12.15

LEZIONI INDIVIDUALI DI NUOTO

5 LEZIONI:		10 LEZIONI:	
1 persona	€ 120,00	1 persona	€ 200,00
2 persone	€ 200,00	2 persone	€ 300,00
3 persone	€ 250,00	3 persone	€ 430,00
4 persone	€ 290,00	4 persone	€ 490,00

Per frequentare i corsi di nuoto sia collettivi che individuali è necessario presentare il certificato medico entro la prima lezione.

NUOTO LIBERO

LUNEDÌ	7.00 - 22.00	GIOVEDÌ	7.00 - 22.00
MARTEDÌ	8.00 - 22.00	VENERDÌ	8.00 - 22.00
MERCOLEDÌ	8.00 - 22.00	SABATO	8.00 - 20.00
		DOMENICA	8.00 - 20.00

PREZZI ENTRATE SINGOLE NUOTO LIBERO:

INGRESSO PART-TIME <i>uscita entro le 16.00</i>		INGRESSO FULL-TIME	
Adulto residente	€ 4,00	Adulto residente	€ 5,00
Ragazzi 4 -14 e over 65 residenti	€ 4,00	Ragazzi 4 -14 e over 65 residenti	€ 4,00
Adulti NON residenti	€ 5,00	Adulti NON residenti	€ 6,50
Ragazzi 4-14 e over 65 NON residenti	€ 5,00	Ragazzi 4-14 e over 65 NON residenti	€ 5,00

PREZZI PACCHETTI INGRESSI

10+1 ingressi residenti part-time	€ 40,00
10+1 ingressi residenti full-time	€ 50,00
10+1 ingressi NON residenti part-time	€ 50,00
10+1 ingressi NON residenti full-time	€ 65,00

Il pacchetto da 10+1 ingressi è da utilizzare entro 4 mesi dalla data di acquisto.

CALENDARIO CORSI

CORSO AUTUNNALE

LUNEDÌ	11 sett - 20 nov	11 lezioni
MARTEDÌ	12 sett - 21 nov	11 lezioni
MERCOLEDÌ	13 sett - 22 nov	10 lezioni
GIOVEDÌ	14 sett - 23 nov	11 lezioni
VENERDÌ	15 sett - 24 nov	11 lezioni
SABATO	16 sett - 25 nov	11 lezioni
DOMENICA	17 sett - 26 nov	11 lezioni

(Sospesi mercoledì 1 nov)

CORSO INVERNALE

LUNEDÌ	27 nov - 26 feb	12 lezioni
MARTEDÌ	28 nov - 27 feb	12 lezioni
MERCOLEDÌ	29 nov - 28 feb	12 lezioni
GIOVEDÌ	30 nov - 1 mar	12 lezioni
VENERDÌ	1 dic - 2 mar	11 lezioni
SABATO	2 dic - 3 mar	12 lezioni
DOMENICA	3 dic - 4 mar	11 lezioni

(Sospesi venerdì 8 dic e dal 24 dic al 7 gen)

CORSO PRIMAVERILE

LUNEDÌ	5 mar - 4 giu	13 lezioni
MARTEDÌ	6 mar - 5 giu	13 lezioni
MERCOLEDÌ	7 mar - 6 giu	13 lezioni
GIOVEDÌ	8 mar - 7 giu	14 lezioni
VENERDÌ	9 mar - 8 giu	14 lezioni
SABATO	10 mar - 9 giu	12 lezioni
DOMENICA	11 mar - 10 giu	13 lezioni

(Sospesi dal 31 mar al 2 apr - 25 apr - 1 mag - 2 giu)