

DAL 1 APRILE AL 10 GIUGNO 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.
***Corsi riservati 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'	10-apr e 01-mag	dal 03/04 al 05/06	15,30-16,00***	16,00-16,30	16,30-17,00			8	€ 82,40
MARTEDI'	25-apr	dal 04/04 al 06/06	10,00-10,30*** 10,30-11,00	11,00-11,30				9	€ 92,70
MERCOLEDI'		dal 05/04 al 07/06		16,00-16,30	16,30-17,00 17,00-17,30	17,30-18,00	18,00-18,40	10	€ 103,00
GIOVEDI'		dal 06/04 al 08/06	10,40-11,10 11,10-11,40	16,00-16,30	16,30-17,00			10	€ 103,00
VENERDI'	02-giu	dal 07/04 al 09/06	10,30-11,00	11,00-11,30***				9	€ 92,70

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'	10-apr e 01-mag	dal 03/04 al 05/06		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	8	€ 57,60
MARTEDI'	25-apr	dal 04/04 al 06/06		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	9	€ 64,80
GIOVEDI'		dal 06/04 al 08/06		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	10	€ 72,00
VENERDI'	02-giu	dal 07/04 al 09/06		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	9	€ 64,80
SABATO		dal 01/04 al 10/06		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'	10-apr e 01-mag	dal 03/04 al 05/06		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	8	€ 57,60
MARTEDI'	25-apr	dal 04/04 al 06/06		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	9	€ 64,80
MERCOLEDI'		dal 05/04 al 07/06		16,20-17,10	17,10-18,00		10	€ 72,00
MERCOLEDI'		dal 12/04 al 07/06	14,30-15,20**			18,00-18,50**	9	€ 64,80
GIOVEDI'		dal 06/04 al 08/06		16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	10	€ 72,00
VENERDI'	02-giu	dal 07/04 al 09/06	14,30-15,20	16,20-17,10	17,10-18,00	18,00-18,50	9	€ 64,80
SABATO		dal 01/04 al 10/06		10,00-10,50	10,50-11,40	11,40-12,30	11	€ 79,20

**N.B.: Inizio corsi posticipato di una settimana per recupero lezione persa il trimestre precedente causa evento sportivo

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'	25-apr e 02-giu	dal 04/04 al 09/06		16,00-17,15	17,15-18,30	18,30-19,45	18	€ 117,00

*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'	02-giu	dal 07/04 al 09/06		16,20-17,35	17,35-18,50		9	€ 58,50

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'	10-apr e 01-mag	dal 03/04 al 08/06	Lun./Giov.	16,00-17,15	17,15-18,30	18,30-19,45	18	€ 117,00
**Con integrazione del MERCOLEDI'		dal 03/04 al 08/06	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	28	€ 168,00
**Con integrazione del MARTEDI' e MERCOLEDI'	25-apr	dal 03/04 al 08/06	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	37	€ 203,50
**Con integrazione del MERCOLEDI' e VENERDI'	02-giu	dal 03/04 al 09/06	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	37	€ 203,50
**Con integrazione del MARTEDI', MERCOLEDI' e VENERDI'	25-apr e 02-giu	dal 03/04 al 09/06	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	46	€ 218,50

*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'	10-apr e 01-mag	dal 03/04 al 05/06			18,50-19,40	19,40-20,30	8	€ 57,60
MARTEDI'	25-apr	dal 11/04 al 06/06			18,50-19,40	19,40-20,30	8	€ 57,60
GIOVEDI'		dal 06/04 al 08/06			18,50-19,40	19,40-20,30	10	€ 72,00
VENERDI'		dal 14/04 al 09/06			18,50-19,40	19,40-20,30	8	€ 57,60

NUOTO OVER 55 (monosettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPENSE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI	ORARI		N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'	10-apr e 01-mag	dal 03/04 al 05/06	8,00-8,50	8,50-9,40		8	€ 27,20
MERCOLEDI'		dal 05/04 al 07/06	8,00-8,50	8,50-9,40		10	€ 34,00
GIOVEDI'		dal 06/04 al 08/06	8,00-8,50	8,50-9,40		10	€ 34,00

DAL 1 APRILE AL 10 GIUGNO 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'	10-apr e 01-mag	dal 03/04 al 05/06			9,40-10,30		8	€ 27,20
MARTEDI'	25-apr	dal 04/04 al 06/06	8,00-8,50	8,50-9,40			9	€ 30,60
MERCOLEDI'		dal 05/04 al 07/06			9,40-10,30		10	€ 34,00
GIOVEDI'		dal 06/04 al 08/06			9,50-10,40		10	€ 34,00
VENERDI'	02-giu	dal 07/04 al 09/06	8,00-8,50	8,50-9,40			9	€ 30,60

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'	10-apr e 01-mag	dal 03/04 al 05/06			19,40-20,30	8	€ 84,00
MARTEDI'	25-apr	dal 04/04 al 06/06			7,40-8,30 12,40-13,30	9	€ 94,50
MARTEDI'	25-apr	dal 11/04 al 06/06			19,40-20,30**	8	€ 84,00
MERCOLEDI'		dal 05/04 al 07/06			20,30-21,20	10	€ 105,00
GIOVEDI'		dal 06/04 al 08/06		19,40-20,30	13,30-14,20 18,50-19,40	10	€ 105,00
VENERDI'	02-giu	dal 07/04 al 09/06			7,40-8,30 12,40-13,30	9	€ 94,50
VENERDI'	02-giu	dal 14/04 al 09/06			18,50-19,40**	8	€ 84,00
SABATO		dal 01/04 al 10/06			9,00-9,50	11	€ 115,50

**N.B.: Inizio corsi posticipato di una settimana per recupero lezione persa il trimestre precedente causa evento sportivo

FITNESS IN ACQUA (monosettimanale)

GIORNI	GIORNATE SOSPESE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO/ORARI:	RECUPERO FUNZIONALE IN ACQUA	ACQUAPILATES	HIDROFIT	ACQUAGAG	ACQUAGYM 3,50	N. LEZ	TOT. COSTO
LUNEDI'	10-apr e 01-mag	dal 03/04 al 05/06	8,00-8,50	10,30-11,20 11,20-12,10	14,20-15,10	18,50-19,40 20,30-21,20		8	€ 72,80
MARTEDI'	25-apr	dal 04/04 al 06/06		18,50-19,40		8,40-9,30 11,40-12,30		9	€ 81,90
MARTEDI'	25-apr	dal 11/04 al 06/06				19,40-20,30**		8	€ 72,80
MERCOLEDI'		dal 12/04 al 07/06				18,50-19,40 19,40-20,30		9	€ 81,90
GIOVEDI'		dal 06/04 al 08/06		11,50-12,40	14,20-15,10			10	€ 91,00
VENERDI'	02-giu	dal 07/04 al 09/06				9,40-10,30 11,40-12,30		9	€ 81,90
VENERDI'	02-giu	dal 14/04 al 09/06				19,40-20,30**		8	€ 72,80

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°

**N.B.: Inizio corsi posticipato di una settimana per recupero lezione persa il trimestre precedente causa evento sportivo

GESTANTI

(trimestrale con utilizzo tessera OPEN 5 ingressi)

GIORNI	GIORNATE SOSPESE PER EVENTI SPORTIVI/FESTIVITA'	PERIODO	ORARI	n. Ingressi	COSTO
MARTEDI'	25-apr	dal 04/04 al 06/06	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 03/04 al 10/06	DA CONCORDARE	5	€ 138,00

FIN ABILITY RIVOLTA A DIVERSAMENTE ABILI

GIORNI	PERIODO	ORARI	n. Ingressi	COSTO
TUTTI I GIORNI	dal 03/04 al 10/06	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 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