ORARI DI APERTURA DELLA PALESTRA
da settembre a maggio

- dal lunedì al venerdì dalle ore 7.30 alle ore 20.45
- sabato dalle ore 9.00 alle ore 18.45
- domenica dalle ore 9.00 alle ore 12.45

In estate l'orario di apertura è ridotto.

IN QUESTI ORARI UN ISTRUTTORE DEL NOSTRO STAFF E' PRESENTE IN SALA

LUNEDÌ	**8.30/12.30**	**16.30/20.30**
MARTEDÌ	**10.00/17.00**	
MERCOLEDÌ	**8.30/12.30**	**15.00/18.00**
GIOVEDÌ		
VENERDI	**8.30/12.30**	**15.00/18.00**
SABATO	**9.00/12.00**	

- **E' richiesto il certificato per attività sportiva non agonistica, originale da visionare e copia da trattenere Assicurazione infortuni € 10,00, Badge € 5,00**
- **Da lunedì 30 maggio 2022 gli orari dei corsi subiranno variazioni e le lezioni saranno ridotte. In estate l'istruttore in sala è presente solo in giugno con orari ridotti.**
- **Info utile: per accedere alle palestre indossa scarpe pulite che utilizzi solo in palestra, porta un piccolo telo e una bottiglietta di acqua !!!**
- **Sei in gravidanza? Ti ricordiamo che in gravidanza non è possibile partecipare a nessuna lezione di acquafitness, corsi fitness, trx e pilates. Se hai già un abbonamento in corso avvisa la reception e potrai usare l'importo corrispondente per il corso di ginnastica in acqua per mamme in attesa.**

STAFF SETTORE FITNESS

Coordinatore fitness Istruttore Francesca Borsadoli
Istruttore sala Alessio Bolpagni
Istruttore fitness Alice Trebeschi
Istruttore fitness Benedetta Cima
Istruttore Pilates Cinzia Carrozzino
Istruttore sala Davide Frassine

S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"

POLO NATATORIO COMUNALE S.PIETRO

Castiglione delle Stiviere (MN)

LE PALESTRE DEL CENTRO

OCCORRENTE: tappetino personale, guantini, telo, scarpe pulite usate solo in palestra, possibilmente arrivare già con indumenti indossati, grazie per la collaborazione.

Via Don Mazzolari, 2 - 46043 Castiglione delle Stiviere
e-mail segreteria@centronuotocastiglione.it
www.centronuotocastiglione.com - ☎0376 632772

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9.00/9.50 **BRUCIAGRASSI**			**9.00/9.50** **G.A.G.**		**10.00/10.50** **BODY SCULPT**
12.45/13.35 **BRUCIAGRASSI**		**12.45/13.35** **BODY SCULPT**		NEWS **12.45/13.35** **G.A.G. con CUFFIE SILENT**	
	18.00/18.50 **GYM DANCE**		**18.00/18.50** **GYM DANCE**		
18.15/19.05 **FUNZIONALE**	**19.05-19.55** **G.A.G.**	**18.15/19.05** **BRUCIAGRASSI**	**19.05-19.55** **BODYSCULPT**	**18.05/18.55** **STEP DANCE**	
	20.05 – 20.55 **PILATES** **Prenotabile solo con pacchetto open**	**19.50/20.35** **TRX** **Prenotabile solo con pacchetto open**	**20.05 – 20.55** **PILATES** **Prenotabile solo con pacchetto open**		

ABBONAMENTI PALESTRA FITNESS

ENTRATA SINGOLA € 12,00

solo per la prima lezione singola di prova non viene richiesto il certificato medico

- **MENSILE € 52,00** Accesso a tutti i corsi fitness + accesso palestra cardio tutti i giorni. Sono esclusi i corsi di pilates e trx
- **MENSILE PAUSA PRANZO € 40,00 accesso dalle 12.30 alle 14.30** + palestra cardio dal lunedì al sabato.
- **MENSILE START UP PER UNDER 18 € 25,00** solo per il primo mese, dal secondo mese tariffa piena. Accesso a tutti i corsi fitness + palestra cardio. sono esclusi pilates e trx
- **SEMESTRALE € 252,00** (€ 42,00 al mese) **2 rate da € 126,00**
  Accesso lezioni fitness + palestra cardio Sono esclusi i corsi di pilates e trx.
- **ANNUALE € 400,00** (€ 34.00 al mese + bonus) :
  Accesso lezioni fitness (esclusi pilates e trx). Accesso palestra cardio N° 2 ingressi in piscina al mese non cumulabili con uscita entro le 15, in estate validità giornaliera.
  2 rate da € 200,00, la seconda dopo 2 mesi
- **PACCHETTO "OPEN"** Accesso a tutti i corsi fitness + accesso palestra cardio tutti i giorni. Sono inclusi i corsi di pilates e trx. Agli stessi corsi puoi partecipare anche con l'abbonamento pacchetto GOLD che include anche l'acquafitness, il nuoto libero e nuoto sopra (richiedilo in reception)

4 lezioni € 44.00 **scadenza 2 mesi**
10 lezioni € 90,00 **scadenza 4 mesi**
20 lezioni € 150,00 **scadenza 6 mesi**

ABBONAMENTI PALESTRA CARDIOFITNESS

ENTRATA SINGOLA € 12,00

solo per la prima lezione singola di prova non viene richiesto il certificato medico.

- **MENSILE € 40,00** acceso in palestra cardio tutti i giorni, sono esclusi tutti i corsi fitness, pilates e trx.
- **MENSILE PAUSA PRANZO € 30,00** accesso palestra cardio dalle 12.30 alle 14.30 dal lunedì al sabato, sono esclusi tutti i corsi fitness, pilates e trx.
- **MENSILE START UP PER UNDER 18 € 25,00** solo per il primo mese, dal secondo mese tariffa piena. Accesso palestra cardio tutti i giorni, sono esclusi tutti i corsi fitness, pilates e trx.
- **SEMESTRALE € 180,00** (€ 30.00 al mese) accesso in palestra cardio, sono esclusi tutti i corsi fitness, pilates e trx.
- **ANNUALE € 250,00** (€ 20.84 al mese + bonus) acceso in palestra cardio tutti i giorni + BONUS N° 2 ingressi in piscina al mese non cumulabili con uscita entro le 15, in estate N° 2 ingressi in piscina al mese non cumulabili con validità giornaliera. **2 rate da € 125,00, la seconda dopo 2 mesi.** sono esclusi tutti i corsi fitness, pilates e trx.
- **PACCHETTO "OPEN" 20 ingressi PALESTRA CARDIOFITNESS € 100,00** scadenza 6 mesi - acceso in palestra cardio tutti i giorni, sono esclusi tutti i corsi fitness, pilates e trx.

REGOLAMENTO LEZIONI CORSI FITNESS SERALI

Attenzione in base alle linee guida gli accessi potrebbero essere limitati ad un numero fisso per ora/palestra e potrebbe essere necessaria la prenotazione.
Al momento in sala fitness la capienza è di 20 persone + l'istruttore.