

ABBONAMENTO GOLD "OPEN" A PRENOTAZIONE

DISDETTA ON - LINE FINO A 6 ORE PRIMA DELLA LEZIONE.

DISDETTA PER TELEFONO IL GIORNO PRIMA DELLA LEZIONE ENTRO LE ORE 20.30, LA DOMENICA ENTRO LE ORE 12,45. LE LEZIONI DEI CORSI FITNESS POSSONO ESSERE PRENOTATE 7 GIORNI PRIMA.

1 lezione € 12.00

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

Lo stesso giorno dopo la lezione è possibile sottoscrivere l'abbonamento e la lezione pagata verrà scontata dall'abbonamento, la volta successiva serve il certificato medico.

4 lezioni € 44.00 valido 2 mesi €11,00 a lezione

8 lezioni € 72.00 valido 3 mesi € 9,00 a lezione

16 lezioni € 128,00 valido 6 mesi € 8,00 a lezione

DOCUMENTAZIONE E ASSICURAZIONI

certificato medico per attività sportiva non agonistica obbligatorio, originale da visionare, copia da trattenere, assicurazione infortuni € 10,00, badge personale di accesso € 5,00

SEI IN GRAVIDANZA?

ti ricordiamo che in gravidanza non è possibile partecipare a nessuna lezione di acquafitness e corsi fitness, 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 o per il nuoto libero.

Palestra Fitness: inizio corsi 12 settembre 2022, Per i corsi fitness nel mese di giugno gli orari dei corsi subiranno variazioni e le lezioni saranno ridotte, in luglio e agosto sono sospese.

Acquafitness: dal 5 settembre al 26 maggio programmazione invernale - dal 5 giugno al 26 agosto programmazione estiva, in estate e nei periodi festivi gli orari dei corsi subiranno variazioni e le lezioni saranno ridotte.

OCCORRENTE palestra e acqua:

PALESTRA: tappetino personale, telo palestra, scarpe pulite usate solo in palestra
PISCINA: costume, ciabatte, cuffia, accappatoio, lucchetto per armadietto.

Via Don Mazzolari, 2 - e-mail segreteria@centronuotocastiglione.it

www.centronuotocastiglione.com

Tel & Fax 0376 632772



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



POLO NATATORIO COMUNALE S. PIETRO
Castiglione delle Stiviere (MN)

PACCHETTO "OPEN" GOLD



Puoi prenotare:
Lezioni di: Nuoto sopra,
Acquafitness, Corsi
palestra Fitness
Accesso palestra cardiofitness,
e accesso nuoto libero.

CORSI FITNESS PRENOTA LA TUA LEZIONE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9,00/10,00 40' 20'			9,00/9,50 BRUCIAGRASSI		10,00/10,50 BODY SCULPT
12,45/13,35 BRUCIA GRASSI		12,45/13,35 BODY SCULPT			
18,15/19,05 FUNZIONALE	18,00/18,50 GYM DANCE	18,15/19,05 40' 20'	18,00/18,50 GYM DANCE	18,15/19,05 BRUCIA GRASSI	
19,15/20,00 FIT COMBAT	19,05-19,55 G.A.G.		19,05-19,55 BODY SCULPT		
	20,00/20,45 TRX	19,20 - 20,20 LATIN FITNESS Da Integrare a scelta nel proprio abbonamento			

ORARI DI APERTURA DELLA PALESTRA CARDIOFITNESS

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.

ORARI NUOTO LIBERO:

dopo le 16 dal lunedì al venerdì prenota la tua corsia!

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ dalle 7.30 alle 20.45

SABATO dalle ore 9.00 alle ore 18.45

DOMENICA dalle 9.00 alle 12.45

in estate l'orario è ridotto

Da Settembre 2022 per il risparmio energetico e la riduzione degli sprechi, le docce e gli asciugacapelli DEGLI SPOGLIATOI IN PISCINA saranno un servizio a pagamento:

3 minuti di doccia 0,20 cent – 3 minuti di asciugacapelli 0,20 cent
Costo di attivazione del servizio € 1,00.

CORSI ACQUAFITNESS PRENOTA LA TUA LEZIONE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9,00/9,45 GINNASTICA SOFT	8,45/9,30 ACQUAGYM	8,30/9,15 NUOTO SOPRA	8,45/9,30 ACQUAGYM	9,00/9,45 GINNASTICA SOFT	9,00/9,45 ACQUAJUMP
9,50/10,35 ACQUATICGYM	9,35/10,20 GINNASTICA SOFT		9,35/10,20 GINNASTICA SOFT	9,50/10,35 ACQUATICGYM	
10,40/11,25 MIX&BIKE				10,40/11,25 MIX&BIKE	
12,50/13,35 EXTRAGYM	12,50/13,35 MIX&BIKE	12,50/13,35 EXTRAGYM	12,50/13,35 ACQUAPOLE	12,50/13,30 ACQUATICGYM	12,50/13,35 MIX & BIKE
	13,45/14,30 ACQUAGYM			13,45/14,30 ACQUAGYM	
18,10/18,55 EXTRAGYM	18,10/18,55 ACQUAJUMP	18,10/18,55 ACQUAGYM	18,10/18,55 EXTRAGYM	18,10/18,55 ACQUAGYM	
18,10/18,55 ACQUATICGYM				18,10/18,55 ACQUATICGYM	
19,15/20,00 ACQUABOXING	19,00/19,45 ACQUAGYM	19,00/19,45 MIX&BIKE	19,00/19,45 ACQUAGYM	19,15/20,00 ACQUAJUMP	
	19,45/20,30 NUOTO SOPRA	19,50/20,00 ACQUAPOLE			

LEZIONI NUOTO SOPRA:

prenota la tua lezione!

SAI GIA' NUOTARE, TI PIACE IL NUOTO E LA SENSAZIONE DEL GALLEGGIAMENTO, ma non hai il tempo necessario per lavarti e asciugarti i capelli?

E' nato un nuovo corso nel quale tutta la lezione viene svolta con la testa fuori dall'acqua.

NON E' UN CORSO DI NUOTO! E' UN MODO PER TENERSI IN FORMA E SENTIRSI BENE CON IL CORPO E CON LA MENTE.