

## 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.

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.

PACCHETTO 50 € 330,00 - € 6,50 a Ingresso/Lezione

scadenza 7 mesi – le lezioni scadute non sono reintegrabili alla scadenza.

Pagabile in due RATE DA 165,00 la seconda dopo 2 mesi

## 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:** Per i corsi fitness nel mese di giugno e luglio gli orari dei corsi subiranno variazioni e le lezioni saranno ridotte, in agosto sono sospese. Vedi volantino specifico

**Acquafitness:** da settembre a maggio programmazione invernale – giugno, luglio, agosto programmazione estiva, in estate e nei periodi festivi gli orari dei corsi subiranno variazioni e le lezioni saranno ridotte. Vedi volantino specifico.

## OCCORRENTE palestra e acqua:

PALESTRA: 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](mailto:segreteria@centronuotocastiglione.it)

[www.centronuotocastiglione.com](http://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'		10,00/11,00 GINNASTICA YOGA	9,00/9,50 BRUCIAGRASSI		10,00/10,50 BODY SCULPT
		12,45/13,35 BODY SCULPT		12,45/13,35 BRUCIAGRAS	
18,15/19,05 FUNZIONALE	18,00/18,50 GYM DANCE	18,15/19,15 40' 20'	18,00/18,50 FUNZIONALE	18,00/18,50 GYM DANCE	
19,15/20,05 BRUCIAGRASSI	19,00/19,50 G.A.G.		19,00/19,50 BODY SCULPT		
	20,00/20,45 CRICUITO TRX	19,20 - 20,10 LATIN FITNESS		19,15/20,15 GINNASTICA YOGA	

**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

Per il risparmio energetico e la riduzione degli sprechi, le docce e gli asciugacapelli DEGLI SPOGLIATOI sono un servizio a pagamento:

doccia 0,20 cent -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 ACQUAJUMP	12,50/13,30 ACQUAGYM	12,50/13,35 MIX & BIKE
	13,45/14,30 ACQUAGYM		13,45/14,30 ACQUAGYM		
18,10/18,55 ACQUAGYM	18,10/18,55 ACQUAJUMP	18,10/18,55 ACQUAGYM		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		
		19,50/20,00 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.**