

## ORARI DI APERTURA DELLA PALESTRA

**da settembre a maggio** (In estate l'orario di apertura è ridotto)

- 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 QUESTI ORARI UN ISTRUTTORE DEL NOSTRO STAFF

**E' PRESENTE IN SALA** in estate è presente in giugno con orari ridotti

LUNEDÌ	8.30/12.30	16.30/20.45
MARTEDÌ	12.30/14.30	16.30/19.30
MERCOLEDÌ	8.30/12.30	15.00/18.00
GIOVEDÌ	10.00/12.30	15.30/20.00
VENERDÌ	8.30/12.30	
SABATO	9.00/12.00	1 e 3 sabato del mese

## REGOLAMENTO:

- E' richiesto il certificato per attività sportiva non agonistica, originale da visionare e copia da trattenere. Assicurazione infortuni € 10,00, Badge € 5,00
- 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 fitness. Se hai già un abbonamento in corso avvisa la reception e potrai usare l'importo per il corso per mamme in attesa o per il nuoto libero.
- Le lezioni perse per motivi personali o per la mancata consegna del certificato medico, non possono essere recuperate.
- Nel caso di mancata frequenza per malattia o motivi personali, l'abbonamento al corso non potrà essere in nessun caso ceduto ad un altro utente, anche se familiare. Nel caso di interruzione del corso per motivi di salute (interruzione definitiva, quindi sospesa la frequenza), la direzione si riserva di valutare dietro presentazione di certificato medico che accerti il problema di salute, la possibilità di effettuare una sospensione dell'abbonamento.
- Per il risparmio energetico e la riduzione degli sprechi, le docce e gli asciugacapelli saranno un servizio a pagamento: doccia 0,20 cent, asciugacapelli 0,20 cent. Costo di attivazione del servizio € 1,00. Se perdi il chi i crediti degli impulsi non rimangono in memoria sul badge, quindi li perdi.
- Nel periodo estivo (giugno e luglio) e nel periodo natalizio le lezioni e gli orari subiranno variazioni. In agosto le lezioni fitness sono sospese. La direzione previo preavviso, si riserva di effettuare modifiche al planning per le lezioni che non raggiungono un numero sufficiente di partecipanti. La lezione con zero persone prenotate verrà bloccata un'ora prima dell'inizio della stessa.
- E' possibile il reintegro degli ingressi scaduti. Sarà sufficiente rinnovare l'abbonamento con un nuovo pacchetto. Avvisiamo però che non daremo la possibilità di reintegro a coloro che continuano a reintegrare ma non frequentano. E' inutile e rischioso accumulare troppi ingressi. Gli abbonamenti hanno un limite assoluto di scadenza ovvero il 30/06/2027, dopo tale data non potrà essere richiesto



**S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"**



## POLO NATATORIO COMUNALE S.PIETRO

Castiglione delle Stiviere (MN)

## LE PALESTRE DEL CENTRO

dal 11 settembre al 1 giugno 2024 programmazione invernale.  
dal 3 giugno al 27 luglio 2024 programmazione estiva



## STAFF SETTORE FITNESS

**Coordinatore fitness Istruttore Francesca Borsadoli**

Istruttore sala Alessio Bolpagni

Istruttore fitness Alice Trebeschi

Istruttore fitness Arthur Joao

Istruttore Arianna Prati

Istruttore fitness Benedetta Cima

Istruttore sala e fitness Davide Frassine

Istruttore Giuliasara Bortolotti

**Via Don Mazzolari, 2**

**46043 Castiglione delle Stiviere (MN)**

**e-mail [segreteria@centronuotocastiglione.it](mailto:segreteria@centronuotocastiglione.it)**

**[www.centronuotocastiglione.com](http://www.centronuotocastiglione.com)**

**Tel & Fax 0376 632772**

**WHATSAPP solo messaggi 333 4362226**

# PLANNING CORSI FITNESS

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9.00/10.00 40' 20' Francy	10.00/10.50 <i>novità</i> GINNASTICA POSTURALE Arianna	10.00/11.00 GINNASTICA YOGA Giulia	9.00/9.50 BRUCIAGRASSI Benny	9.30/10.20 <i>novità</i> GINNASTICA POSTURALE Arianna	9.50/10.40 BODY SCULPT Benny
		12.45/13.35 BODY SCULPT Benny		12.45/13.35 BRUCIAGRASSI Francy	
18.15/19.05 FUNZIONALE Benny	18.00/18.50 GYM DANCE Alice	18.15/19.15 40' 20' Francy	18.00/18.50 FUNZIONALE Davide	18.00/18.50 GYM DANCE Alice	
19.15/20.05 BRUCIAGRASSI Davide	19.00/19.50 G.A.G. Benny	19.20/20.10 LATIN FITNESS Arthur	19.00/19.50 BODYSULPT Francy	19.15/20.15 GINNASTICA YOGA Giulia	

## CORSI FITNESS - LEZIONE SINGOLA € 12,00

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

### ABBONAMENTO "OPEN" a prenotazione, non compresa la palestra cardio

4 lezioni fitness	€ 40,00	da usare entro 2 mesi	€10,00 a lez
8 lezioni fitness	€ 60,00	da usare entro 3 mesi	€7,50 a lez
24 lezioni fitness	€ 168,00	da usare entro 4 mesi	€7,00 a lez
32 lezioni fitness	€ 208,00	da usare entro 6 mesi	€6,50 a lez

Alla scadenza del pacchetto da 4, 8, 24 e 32 lezioni, se rinnovi con un nuovo abbonamento ti accredtiamo le lezioni che stanno scadendo. Attenzione a non accumulare troppe lezioni i pacchetti da 50 e 100 non possono essere accumulati al rinnovo.

## CORSI FITNESS + SALA CARDIOFITNESS 7/7

**ABBONAMENTO CINQUANTA** hai a disposizione un pacchetto di 50 lezioni da prenotare entro 6 mesi dalla sottoscrizione € 290,00 pagabile in due rate da 145,00 (la seconda dopo un mese) (**€ 5,80 a lezione**), COMPRESA LA PALESTRA CARDIOFIT 7/7. Su richiesta puoi sospendere l'abbonamento dal 01/08 AL 31/08 e riprenderlo al 01/09.

**ABBONAMENTO CENTO** hai a disposizione un pacchetto di 100 lezioni da prenotare entro 12 mesi dalla sottoscrizione € 490,00 pagabile in due rate da 245,00 (la seconda dopo 2 mesi) (**€ 4.90 a lezione**). E' COMPRESA LA PALESTRA CARDIOFIT 7/7 + **SUPER BONUS: IN LUGLIO E AGOSTO HAI LA POSSIBILITA' DI ACCEDERE AL PARCO ESTIVO 2 VOLTE ALLA SETTIMANA NEI GIORNI FERIALI dalle 9.00 alle 20.00. (pari a 16 INGRESSI - VALORE BUONO € 144,00)**. Non sono previste sospensioni se non per malattia prolungata

## ABBONAMENTO SALA 7/7 giorni

ENTRATA SINGOLA € 12,00

solo per il primo accesso singolo di prova non viene richiesto il certificato medico

**MENSILE ALL DAY** € 45,00 accesso in palestra cardio tutti i giorni, sono esclusi tutti i corsi fitness

**MENSILE PAUSA PRANZO** € 35,00 accesso dalle 12.30 alle 14.30 dal lunedì al sabato.

**1 MESE START UP PER UNDER 18** € 30,00 solo per il primo mese, dal secondo mese tariffa piena.

**SEMESTRALE** € 210,00 (**€ 35.00 al mese**)

**ANNUALE** € 360,00 (**€ 30,00 al mese**) 2 rate da € 180,00, la seconda dopo 2 mesi, accesso in palestra tutti i giorni + **SUPER BONUS: in luglio e agosto hai la possibilità di accedere al parco estivo 2 volte alla settimana nei giorni feriali dalle 9.00 alle 20.00. (pari a 16 INGRESSI - VALORE BUONO € 144,00)**. Non è possibile interrompere la frequenza senza pagare la 2 rata, che è in ogni caso dovuta

**PACCHETTO "OPEN"** 20 ingressi sala € 120,00 scadenza 6 mesi dalla sottoscrizione.