

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

www.centronuotocastiglione.com

Tel & Fax 0376 632772



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



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

L'attività di propaganda è in funzione agli scopi istituzionali ed è necessaria per lo sviluppo e la divulgazione dello Sport dilettantistico nazionale. Per coloro che faranno domanda per la pratica dell'attività istituzionale la società provvederà al tesseramento all'ente di promozione sportiva al quale siamo associati.

PACCHETTO "OPEN" GOLD




COSA PUOI PRENOTARE CON QUESTO ABBONAMENTO :

TUTTI I CORSI ACQUAFITNESS

TUTTI I CORSI FITNESS IN PALESTRA

PLANNING CORSI FITNESS

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9.00/9.50 BRUCIAGRASSI Benny			9.00/10.00 45'-15' Francy		9.50/10.40 BODY SCULPT Benny
10.00/10.50 GINNASTICA POSTURALE Arianna				10.00/10.50 GINNASTICA POSTURALE Arianna	
12.45/13.35 CIRCUIT TRAINING Francy	15.00/15.50 BRUCIAGRASSI Benny	12.45/13.35 BODY SCULPT Benny			
18.15/19.05 FUNZIONALE Benny	18.00/18.50 G.A.G. Benny	18.00/19.00 45'-15' Francy	18.00/18.50 FUNZIONALE Davide	18.30/19.20 TRAINING INTERMEDIO Arianna	
19.15/20.05 BRUCIAGRASSI Davide	19.00/19.50 CIRCUIT TRAINING Benny		19.00/19.50 BODYSCULPT Francy		
	20.00/20.50 GINNASTICA YOGA Giulia				

PLANNING ACQUAFITNESS

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERGI	SABATO
MARCO 9.00/9.45 GINNASTICA SOFT dolce	GIULIA 8.45/9.30 ACQUAGYM	SIMONE 8.30/9.15 NUOTO SOPRA	GIULIA 8.45/9.30 ACQUAGYM	BENNY 9.00/9.45 GINNASTICA SOFT dolce	BENNY 9.00/9.45 ACQUAJUMP
MARCO 9.50/10.35 ACQUATICGYM CON CINTURE	GIULIA 9.35/10.20 GINNASTICA SOFT dolce		GIULIA 9.35/10.20 GINNASTICA SOFT dolce	BENNY 9.50/10.35 ACQUATICGYM CON CINTURE	
MARCO 10.40/11.25 MIX&BIKE				BENNY 10.40/11.25 MIX&BIKE	
BENNY 12.50/13.35 EXTRAGYM	BENNY 12.50/13.35 MIX&BIKE	FRANCY 12.50/13.35 EXTRAGYM	GIULIA 12.50/13.35 ACQUAJUMP	FRANCY 12.50/13.35 ACQUAGYM	BENNY 12.50/13.35 MIX & BIKE
	BENNY 13.45/14.30 ACQUAGYM		GIULIA 13.45/14.30 ACQUAGYM		
GIULIA 18.10/18.55 ACQUAGYM	GIADA 18.10/18.55 ACQUAJUMP	BENNY 18.10/18.55 ACQUAGYM		GIULIA 18.10/18.55 ACQUAGYM	
MARCO 18.10/18.55 ACQUATICGYM CON CINTURE			GIADA 18.10/18.55 MIX&BIKE	MARCO 18.10/18.55 ACQUATICGYM CON CINTURE	
BENNY 19.15/20.00 ACQUABOXING	GIULIA 19.00/19.45 ACQUAGYM	BENNY 19.00/19.45 MIX&BIKE	GIADA 19.00/19.45 ACQUAGYM		
	BENNY 19.55/20.35 ACQUAPOLE				

INGRESSI **NUOTO LIBERO** INVERNO

INGRESSI SALA CARDIO

INGRESSI PARCO ESTIVO