

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 - € 6,60 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, 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 :

INGRESSI **NUOTO LIBERO** INVERNO
prenota la tua corsia

INGRESSI feriali PARCO ESTIVO

Prenota
tutti I CORSI FITNESS IN PALESTRA

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
8.30/9.30 45'-15'	8.10/9.00 TRAINING INTERMEDIO	9.00/9.50 BRUCIAGRASSI	8.10/9.00 TRAINING INTERMEDIO		9.50/10.40 BODY SCULPT
10.00/10.50 Ginnastica POSTURALE				10.00/10.50 Ginnastica POSTURALE	E' POSSIBILE PRENOTARE LE LEZIONI FINO AD UN MASSIMO DI 4 SETTIMANE SUCCESSIVE A QUELLA IN CORSO. OGNI SETTIMANA, SI RENDE DISPONIBILE UNA NUOVA SETTIMANA PER LA PRENOTAZIONE.
12.45/13.35 CIRCUIT TRAINING		12.45/13.35 BODY SCULPT			
18.15/19.05 FUNZIONALE	18.00/18.50 TRAINING INTERMEDIO	18.00/19.00 45'-15'	18.00/18.50 FUNZIONALE	18.40/19.30 TRAINING INTERMEDIO	
19.15/20.05 BRUCIAGRASSI	19.00/19.50 CIRCUIT TRAINING		19.00/20.00 45'-15'		
	20.00/20.50 Ginnastica YOGA				

Prenotazioni a tutti i CORSI
ACQUAFITNESS che vuoi

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00/9.45 GINNASTICA SOFT dolce	8.00/8.45 ACQUA CIRCUIT	8.30/9.15 NUOTO SOPRA	8.00/8.45 ACQUA CIRCUIT	9.00/9.45 GINNASTICA SOFT dolce	9.00/9.45 ACQUAJUMP
9.50/10.35 ACQUATICGYM CON CINTURE	8.45/9.30 ACQUAGYM	10.00/10.45 ACQUATIC GYM CON CINTURE	8.45/9.30 ACQUAGYM	9.50/10.35 ACQUATIC GYM CON CINTURE	
10.40/11.25 MIX&BIKE	9.35/10.20 GINNASTICA SOFT dolce		9.35/10.20 GINNASTICA SOFT dolce	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	12.50/13.35 ACQUAGYM	12.50/13.35 MIX & BIKE
	13.45/14.30 ACQUAGYM		13.45/14.30 ACQUAGYM	12.50/13.35 MIX&BIKE	
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 CON CINTURE	18.10/18.55 ACQUA CIRCUIT		18.10/18.55 MIX&BIKE	18.10/18.55 ACQUATICGYM CINTURE	
19.15/20.00 ACQUAGYM	19.00/19.45 ACQUAGYM	19.00/19.45 MIX&BIKE	19.00/19.45 ACQUAGYM		
	19.55/20.35 POWER CIRCUIT				

INGRESSI SALA
CARDIO nei giorni a
scelta