

ORARI DI APERTURA DELLA PALESTRA IN INVERNO da settembre a maggio

- 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.

ORARI DI APERTURA DELLA PALESTRA IN ESTATE giugno luglio agosto

- dal lunedì al venerdì dalle ore 7.45 alle ore 20.00
- sabato dalle ore 9.00 alle ore 19.00 ● domenica dalle ore 9.00 alle ore 19.00.

IN QUESTI ORARI UN ISTRUTTORE DEL NOSTRO STAFF E' PRESENTE IN SALA

LUNEDÌ	8.30/12.30 Alessio	16.00/19.00 Davide
MARTEDÌ	9.00/14.00 Arianna	16.45-20.00 Davide
MERCOLEDÌ	8.30/12.30 Dik	14.00/18.00 Dik
GIOVEDÌ	9.00/13.00 Arianna	16.00/18.00 Davide 18.00/20.00 Alessio
VENERDÌ	8.30/12.30 Dik	
SABATO	9.00/12.00 Davide 2 ^a e 4 ^a di ogni mese	



INFORMAZIONI IMPORTANTI

- **Le lezioni possono essere prenotate con un anticipo massimo di 30 giorni** e possono essere disdette on line fino a 6 ore prima dell'inizio della lezione, mentre telefonicamente allo 0376 632772 possono essere disdette fino al giorno precedente la lezione; dal lunedì al venerdì entro le ore 20.30, il sabato entro le ore 18.30 e la domenica entro le ore 12.30.
- **Lista d'attesa:** perché tu venga inserito automaticamente nella lezione dalla lista d'attesa nella quale ti sei iscritto, devi avere delle lezioni residue da prenotare. Non devi rimanere con 0 lezioni.
- 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.
- **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.
- Per il **risparmio energetico** e la riduzione degli sprechi, le docce e gli asciugacapelli sono un servizio a pagamento: cabina doccia 0,20 cent, impianto asciugacapelli 0,20 cent. Costo di attivazione del servizio € 1,00. Se smarrisci il chip con i crediti delle docce, li perdi.
- La direzione si riserva di effettuare modifiche al planning per le lezioni che non raggiungono un numero sufficiente di partecipanti. La lezione con nessun prenotato verrà bloccata un'ora prima dell'inizio della stessa.
- **SCARICA DAL TUO STORE LA NUOVA APP WELLTEAM E CERCACI NELLA LISTA PROPOSTA COME NUOTO CLUB CASTIGLIONE, POTRAI PRENOTARE E DISDIRE LE LEZIONI, VEDERE LE LEZIONI RESIDUE E RIMANERE SEMPRE AGGIORNATO!**



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



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



LE PALESTRE DEL CENTRO



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 e sociale ASI.

Dal 8 settembre 2025 al 30 maggio 2026 programmazione corsi invernale.
Dal 3 giugno al 31 luglio 2026 programmazione corsi estiva. Le lezioni e gli orari nel periodo estivo (giugno e luglio) e nel periodo natalizio subiranno variazioni. In agosto lezioni sospese.

E' richiesto il certificato medico per attività sportiva non agonistica in **ORIGINALE**, senza certificato **non** si può accedere e la lezione prenotata è considerata persa. Il certificato medico, una volta scannerizzato, verrà restituito. Sono obbligatori; l'assicurazione infortuni annuale € 10,00 e il badge di accesso al Centro € 5,00. Per accedere alle palestre indossare scarpe pulite che utilizzi solo in palestra, porta un piccolo telo e una bottiglietta di acqua.

STAFF SETTORE FITNESS

Coordinatore Sala cardio Istruttore Arianna Prati
Coordinatore Sala corsi Istruttore Benedetta Cima
Istruttore Alessio Bolpagni
Istruttore Davide Frassine
Istruttore Dik Katorri
Istruttore Giulia Sara Bortolotti

Via Don Mazzolari, 2 46043 Castiglione delle Stiviere (MN)
e-mail segreteria@centronuotocastiglione.it
www.centronuotocastiglione.com
Tel 0376 632772 Whatsapp solo messaggi 333 4362226

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	<p>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.</p>
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				

CORSI FITNESS

LEZIONE SINGOLA € 12,00, solo per il primo accesso singolo non viene richiesto il certificato medico.

ABBONAMENTO "OPEN" a prenotazione, non è compresa la palestra CARDIOFIT

4 lezioni fitness	€ 40,00	da usare entro 2 mesi	€ 10,00 a lezione
8 lezioni fitness	€ 64,00	da usare entro 3 mesi	€ 8,00 a lezione
24 lezioni fitness	€ 168,00	da usare entro 4 mesi	€ 7,00 a lezione

- Alla scadenza del pacchetto da 4, 8, 24 lezioni, se rinnovi con un nuovo abbonamento ti accredtiamo le lezioni che stanno scadendo. Attenzione a non accumulare troppe lezioni
- Gli abbonamenti da 50 e 100 non prevedono il reintegro degli ingressi alla scadenza.

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 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 18 INGRESSI - VALORE BUONO € 162,00).** Non sono previste sospensioni se non per malattia prolungata

ABBONAMENTO PALESTRA 7/7 giorni

INGRESSO SINGOLO € 12,00, solo per il primo accesso singolo 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.

PACCHETTO "OPEN" 20 ingressi sala € 120,00 scadenza 6 mesi dalla sottoscrizione. Alla scadenza dei 6 mesi, gli ingressi residui non sono reintegrabili.

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 18 INGRESSI - VALORE BUONO € 162,00).** Non è possibile interrompere la frequenza senza pagare la 2 rata, che è in ogni caso dovuta