

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

✓ INGRESSI feriali
PARCO ESTIVO

✓ INGRESSI SALA
CARDIO

tutti i CORSI ACQUAFITNESS

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.10/9.55 GINNASTICA SOFT dolce	8.00/8.45 ACQUA CIRCUIT	8.30/9.15 NUOTO SOPRA	8.00/8.45 ACQUA CIRCUIT	9.10/9.55 GINNASTICA SOFT dolce	9.00/9.45 ACQUAJUMP
10.00/10.45 ACQUATICGYM CON CINTURE	8.45/9.30 ACQUAGYM	9.30/10.15 ACQUATIC GYM CON CINTURE	8.45/9.30 ACQUAGYM	10.00/10.45 ACQUATIC GYM CON CINTURE	
10.50/11.35 MIX&BIKE	9.35/10.20 GINNASTICA SOFT dolce		9.35/10.20 GINNASTICA SOFT dolce	10.50/11.35 MIX&BIKE	
12.50/13.35 EXTRAGYM	12.50/13.35 POWER CIRCUIT	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 ACQUAJUMP	18.10/18.55 ACQUA CIRCUIT	18.10/18.55 ACQUAGYM	18.10/18.55 MIX&BIKE	18.10/18.55 ACQUAGYM	
	18.30/19.15 ACQUATICGYM CON CINTURE			18.30/19.15 ACQUATICGYM CINTURE	
19.00/19.45 ACQUAGYM	19.00/19.45 ACQUAGYM	19.00/19.45 MIX&BIKE	19.00/19.45 ACQUAGYM		
	19.55/20.35 POWER CIRCUIT		19.55/20.35 POWER CIRCUIT		

Tutti i CORSI FITNESS IN PALESTRA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.10/9.00 CIRCUIT TRAINING	8.10/9.00 TRAINING INTERMEDIO	7.35 - 8.25 SMALL GROUP Sala pesi novita	8.10/9.00 TRAINING INTERMEDIO	9.10/10.00 Ginnastica POSTURALE	10.00/10.50 BODY SCULPT
	9.10/10.00 Ginnastica POSTURALE	8.30/9.20 BRUCIAGRASSI		16.10/17.00 ANTI-AGING novita	
		10.10/11.00 ANTI-AGING novita			
12.45/13.35 BODY SCULPT	12.45/13.35 MOBILITY & STRETCH novita	12.45/13.35 CIRCUIT TRAINING			
18.00/18.50 FUNZIONALE	18.00/18.50 TRAINING INTERMEDIO	18.00/18.50 BRUCIAGRASSI	18.00/18.50 CIRCUIT TRAINING	16.00/16.50 Ginnastica POSTURALE TEENAGERS 18/09 novita	
19.00/19.50 BRUCIAGRASSI	19.00/19.50 CIRCUIT TRAINING	19.00/19.50 KETTLEBELL novita	19.00/19.50 CIRCUIT TRAINING	17.40/18.30 KETTLEBELL novita	
20.00/20.50 Ginnastica YOGA				18.40/19.30 TRAINING INTERMEDIO	