

## 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	16.00/19.00
MARTEDÌ	10.00/14.00	16.45-20.00
MERCOLEDÌ	8.30/12.30	14.00/18.00
GIOVEDÌ	9.00/14.00	16.00/18.00
VENERDÌ	8.30/12.30	15.30/17.30
SABATO	9.00/12.00	

## 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 L'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 7 settembre 2026 al 29 maggio 2027 programmazione corsi invernale.  
Dal 3 giugno al 31 luglio 2027 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 indossa scarpe pulite che utilizzi solo in palestra, porta un piccolo telo e una bottiglietta di acqua.

## STAFF SETTORE FITNESS

Coordinatore SALA PESI Istruttore Arianna Prati  
Coordinatore CORSI FITNESS 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](mailto:segreteria@centronuotocastiglione.it)  
[www.centronuotocastiglione.com](http://www.centronuotocastiglione.com)  
Tel 0376 632772 Whatsapp solo messaggi 333 4362226

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

## CORSI SALA FITNESS

**LEZIONE SINGOLA** € 12,00 (dal 2^ accesso serve 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** 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 sala pesi 7/7. Su richiesta puoi sospendere l'abbonamento dal 01/08 AL 31/08 e riprenderlo al 01/09.

**ABBONAMENTO CENTO** 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), compresa la sala pesi 7/7. **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 € 180,00).

**Non è possibile interrompere la frequenza senza pagare la 2 rata, che è in ogni caso dovuta.**

Sono valutate sospensioni solo pe infortuni e malattie prolungate.

## ABBONAMENTO SALA PESI

**INGRESSO SINGOLO** € 12,00 (dal 2^ accesso serve il certificato medico)

**MENSILE 7/7** € 50,00 accesso in palestra cardio tutti i giorni, sono esclusi tutti i corsi fitness

**MENSILE PAUSA PRANZO** € 40,00 accesso dalle 12.30 alle 14.30 dal lunedì al sabato.

**MENSILE START UP PER UNDER 18** € 35,00 solo per il primo mese, dal secondo mese tariffa piena.

**ABBONAMENTO "OPEN" a prenotazione** 20 ingressi sala € 130,00 scadenza 6 mesi dalla sottoscrizione. Alla scadenza dei 6 mesi, gli ingressi residui non sono reintegrabili.

**ABBONAMENTO SEMESTRALE** € 240,00 (**€ 40,00 al mese**)

**ABBONAMENTO ANNUALE** € 390,00 (€ 32,50 al mese) 2 rate da € 195,00, la seconda dopo 2 mesi, accesso in palestra 7/7 + **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 € 180,00).

**Non è possibile interrompere la frequenza senza pagare la 2 rata, che è in ogni caso dovuta.**

Sono valutate sospensioni solo pe infortuni e malattie prolungate.