

NUOTO LIBERO ORARI:

LUN:	7.00-14.30	20.00-22.00
MAR:	7.00-14.30	20.00-22.00
MER:	7.00-14.30	19.15-22.00
GIO:	7.00-14.30	20.00-22.00
VEN:	7.00-14.30	20.00-22.00
SAB:	9.00-12.30*	17.45-21.00*
DOM:	9.00-13.00*	15.00-19.00*

*NO VASCA DIDATTICA (SABATO ACCESSIBILE DALLE 18.30
DOMENICA ACCESSIBILE DALLE 15.00)

TARIFFE:

INTERO: RIDOTTO:

10 INGRESSI: (VALIDI 3 MESI)

INTERO: RIDOTTO:

ABBONAMENTI

RELAX (7:00 - 14.30)	TRIMESTRALE: ANNUALE:
OPEN PISCINA	TRIMESTRALE: ANNUALE:

LEZIONI PRIVATE DI NUOTO

5 LEZIONI:	1 PERSONA: 2 PERSONE:
10 LEZIONI:	1 PERSONA: 2 PERSONE:

CALENDARIO LEZIONI SOPPESE PER FESTIVITA

Venerdì 1 Novembre 2024
8 Dicembre 2024
dal 23 Dicembre 2024
al 06 Gennaio 2025
19, 20, 21 Aprile 2025
25 Aprile 2025
1 Maggio 2025
2 Giugno 2025

REGOLAMENTI

Tutti i clienti sono obbligati a rispettare il Regolamento esposto in bacheca all'ingresso.

Si consiglia la presa visione.

Per l'iscrizione ai corsi di nuoto, lezioni private e per gli abbonamenti nuoto libero è obbligatorio consegnare in segreteria il certificato medico di "idoneità alla pratica sportiva non agonistica"

(D.M.24/04/2013), valido per tutto il periodo dell'attività sportiva.

Non è obbligatorio per i minori di 6 anni.

COLORO CHE FOSSERO SPROVVISTI O NON IN REGOLA CON IL CERTIFICATO MEDICO NON POTRANNO FREQUENTARE LE ATTIVITA' SPORTIVE.

E' possibile effettuare la visita medica presso il nostro impianto previa prenotazione al costo di 40,00€.

L'iscrizione al corso o abbonamento si ritiene effettiva solo dopo il versamento della quota totale del corso o abbonamento.

Per i corsi nuoto, lezioni private e abbonamenti nuoto libero è necessaria la quota di iscrizione di 21,00€.

Il pagamento può essere effettuato con: contanti, bancomat, assegno.

In nessun caso potrà essere richiesto il rimborso - totale o parziale di una quota già versata.

Non è possibile iscriversi o prenotare corsi telefonicamente. L'orario dei corsi, il calendario e le tariffe potranno subire variazioni a discrezione della Direzione.

Ogni corso potrà essere sospeso a insindacabile giudizio della Direzione se non verrà raggiunto un numero minimo di partecipanti.

L'orario di ingresso in vasca deve essere quello indicato sul programma.

Si potrà accedere agli spogliatoi SOLO con l'utilizzo della tessera GIS passandola sui display dei tornelli: si apriranno non più di 15 minuti prima dell'inizio del corso e lasceranno 30 minuti di tempo per cambiarsi alla fine del corso.

Per i corsi NEO sono obbligatori cuffia e pannolino contenitivo.

La disponibilità di vasche e corsie riservate al nuoto libero varia in funzione dei corsi che vi si svolgono.

Gli abbonamenti 10 ingressi per il nuoto libero hanno una validità di tre mesi.

Oltre la data di scadenza gli ingressi residui di tale abbonamento non possono essere né utilizzati né recuperati.

Le scadenze degli abbonamenti non possono essere prorogate.

RITIRI DAI CORSI / LEZIONI PERSE

Le singole lezioni perse non sono recuperabili né rimborsabili.

Se vengono perse almeno 4 lezioni consecutive, previa consegna certificato medico specifico, saranno assegnati ingressi omaggio per il nuoto libero.

GIS MILANO
SSD **DAL 1991**

SCUOLA NUOTO



PISCINA COLOGNO MONZESE

1° PERIODO:

9 SETTEMBRE 2024 - 2 MARZO 2025

2° PERIODO:

3 MARZO 2025 - 29 GIUGNO 2025

CONTATTI:

Via Carlo Alberto dalla Chiesa, 49

Cologno Monzese

02.27300622 - 339 7704278

piscinacolognomonzese@gismilano.it

CORSI ADULTI

NUOTO&GYM - LEZIONE DA 60'

MAR & VEN: 9.00 10.00

I PERIODO	monosettimanale	bisettimanale
II PERIODO	monosettimanale	bisettimanale
ANNUALE	monosettimanale	bisettimanale

NUOTO ADULTI DAI 14 ANNI-LEZIONE DA 45'

LUN & GIO: 9.00 9.45 19.15 20.00 20.45

MAR & VEN: 16.15 19.15 20.00

MER: 18.45

SAB: 16.15 17.00

I PERIODO	monosettimanale	bisettimanale
II PERIODO	monosettimanale	bisettimanale
ANNUALE	monosettimanale	bisettimanale

TEENAGER 14-17 ANNI - LEZIONE DA 45'

LUN, MAR, GIO, VEN: 19.15

SAB: 17.00

CORSO GESTANTI - LEZIONI DA 45'

SAB: 13.00

PACCHETTO 5 lezioni
PREVIA PRENOTAZIONE

CORSI NEONATALI 3MESI - 3 ANNI

NEONATALE - LEZIONI DA 30'

VEN: 9.30 10.00 10.30 16.30

SAB: 9.00-9.30-10.00-10.30-11.00-11.30-12.00
15.00

DOM: 9.00-9.30-10.00-10.30-11.00-11.30-12.00
GLI ORARI SONO ASSEGNATI PER FASCIA D'ETA'

I PERIODO	mono	II PERIODO	mono
ANNUALE	monosettimanale		

**E' NECESSARIA LA QUOTA DI ISCRIZIONE
STAGIONALE DI 21€**

**SCONTI DAL TERZO FIGLIO 10% SULLA
QUOTA DI ABBONAMENTO DEI CORSI -
OVER 65 20% SULLA QUOTA DI
ABBONAMENTO DEI CORSI**

CORSI BABY 3 -5 ANNI

BABY STELLINA - LEZIONI DA 30'

LUN, MAR, MER, GIO, VEN: 16.30 17.45

SAB: 9.00-9.30-10.00-10.30-11.00-11.30-12.00
15.00-16.15-17.30

DOM: 9.00-9.30-10.45-12.00

BABY CAVALLUCCIO - LEZIONI DA 45'

LUN, MAR, MER, GIO, VEN: 17.00 18.15

SAB: 9.00-9.45-10.30-11.15 SOLO VASCA ALTA
15.30-16.45-18.00

DOM: 10.00 - 11.15

BABY SQUALETTO - LEZIONI DA 45'

LUN, MER, GIO: 17.00

MER: 17.45

SAB: 9.00 9.45 10.30 15.30

CORSI RAGAZZI 6 - 13 ANNI

RAGAZZI - LEZIONI DA 45'

LUN, MAR, MER, GIO, VEN: 17.00 17.45 18.30

SAB: 9.00 9.45 10.30 11.15
15.30 16.15 17.00 17.45

I PERIODO	monosettimanale	bisettimanale
II PERIODO	monosettimanale	bisettimanale
ANNUALE	monosettimanale	bisettimanale

CORSI FITNESS IN ACQUA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00	ACQUASOFT *	ACQUAGYM *		ACQUASOFT *	ACQUAGYM *	
10.00	ACQUASOFT *			ACQUASOFT *		
11.00			PALESTRA IN ACQUA			
11.15						ACQUAGYM *
12.00						ACQUABIKE
13.00	ACQUACIRCUIT *		ACQUAMIX *	ACQUACIRCUIT *		
13.15		ACQUAGYM *			ACQUAGYM *	
16.00	ACQUAGYM *			ACQUAGYM *		
19.15	JUMPING CIRCUIT	ACQUABIKE				
19.30			ACQUABIKE	ACQUAGYM *		
20.00		ACQUAGYM *				
20.15	ACQUAGAG *		GAG&JUMP 	POWERJUMP		
21.00	ACQUABIKE			ACQUAMIX *		

ACQUAGYM/SOFT

ACQUAFITNESS

INGRESSI ACQUAFITNESS

I PERIODO	mono	bis	mono	bis
II PERIODO	mono	bis	mono	bis
ANNUALE	mono	bis	mono	bis

PACCHETTO 10 LEZIONI
ACQUAFITNESS: *

LEZIONE SINGOLA
ACQUAFITNESS:

SQUADRA AGONISTICA

**ESORDIENTI C
ESORDIENTI B
ESORDIENTI A
MASTER**

Allenamenti pomeridiani dal lunedì al sabato.
E' possibile rivolgersi alla segreteria per fissare
una prova di idoneità.