

Piscina Comunale di PIEVE EMANUELE



Centro Sportivo "Le Magnolie"



ATTIVITÀ SPORTIVE 2017-2018

ACQUATICITÀ / SCUOLA NUOTO / FITNESS IN ACQUA
NUOTO LIBERO ORARIO CONTINUATO / PALESTRA

CORSI NUOTO e ACQUAFITNESS 2017 - 18

1° QUADRIMESTRE Inizio 13.09.2017 termine 31.01.2018

2° QUADRIMESTRE Inizio 01.02.2018 termine 09.06.2018

CORSO GENITORE BAMBINO

3 mesi-3 anni

(Durata 30 min.)

Lunedì, sabato e domenica mattina.

Tra le braccia di mamma o papà in acqua riscaldata per acquistare sicurezza e fiducia in acqua.

Monosettimanale **quadrimestre**
€ 130,00

annuale
€ 235,00

CORSO BABY – 3 ai 5 anni

(Durata 30 min.)

Dal lunedì al venerdì dalle ore 16.30, sabato e domenica dalle ore 9.00.

Imparare a nuotare divertendosi ... grazie al gioco i bimbi diventeranno sempre più abili in acqua incominciando ad acquisire le basi fondamentali per un buon apprendimento.

CORSO RAGAZZI – dai 6 anni

(Durata 45 min.)

Dal lunedì al venerdì dalle ore 17.00,

sabato dalle 09.00 e dalle 15.30, domenica dalle 9.30.

«nuotare bene ... non è così complicato», la guida dei nostri istruttori federali per apprendere la tecnica del nuoto e i quattro stili. Gli allievi vengono inseriti in gruppi omogenei per livelli.

BABY - RAGAZZI **monosettimanale** **bisettimanale**
Quadrimestrale € 115,00 € 215,00
Annuale € 205,00 € 370,00

CORSO ADULTI – dai 14 anni e over

(Durata 45 min.)

Dal lunedì al venerdì dalle ore 19.15, domenica alle 10.30.

Dal lunedì al venerdì mattina

*Il corso propone 3 livelli: **liv 1** Acquaticità e ambientamento, percezione del corpo in acqua, galleggiamento, scivolamento, propulsioni, **liv 2** nuotate grezze, **liv 3** nuotate evolute e principi d'allenamento.*

Quadrimestrale **monosettimanale** **bisettimanale**
€ 130,00 € 230,00
Annuale € 235,00 € 390,00

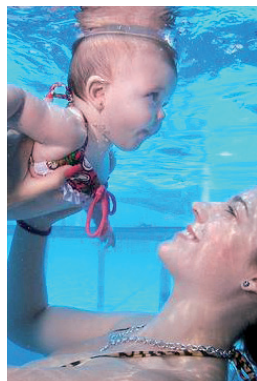
GESTANTI

(Durata 45 min.)

Giovedì 11.00

L'acqua che rilassa, coccola, massaggia. Corso rivolto alle donne in gravidanza che offre benefici sulla respirazione, sull'apparato cardiocircolatorio e sul tono muscolare.

TESSERA 5 LEZ. € 75,00



PREAGONISTICA E AGONISTICA

Lunedì, giovedì e sabato pomeriggio. (Obbligatoria frequenza trisettimanale)

Un naturale, sviluppo del percorso realizzato all'interno della scuola nuoto. Si tratta di primi approcci al mondo più specifico di questa affascinante disciplina del mondo acquatico, senza esasperazioni e nella consapevolezza che, anche nel contesto delle prime forme di attività agonistica, la crescita dei ragazzi passa attraverso allegria, serenità e sport.

NUOTO TRAINING PER SALVAMENTO

dai 12 anni (Durata 60 min.)

Lunedì, mercoledì e venerdì alle ore 16.00

Principi di allenamento per ragazzi con buone capacità natatorie che non vogliono fare il solito corso di nuoto. Verranno proposti fondamentali della pallanuoto, del nuoto per salvamento e molto altro.



CORSO ACQUAGOL (Durata 60 min.)

Martedì e venerdì alle ore 19.15

È richiesta una discreta abilità natatoria, vengono proposti i fondamentali tecnici della pallanuoto.

BABY SINCRÒ (Durata 60 min.)

Mercoledì alle ore 18.30

Avviamento al sincro con particolare attenzione alla senso-percezione in acqua.

AQUAGYM, AQUABIKE, AQUACIRCUIT

(Durata 45 minuti)

I corsi si terranno la sera dal lunedì al venerdì e lunedì, martedì, mercoledì, venerdì e sabato mattina.

ACQUAGYM

Ginnastica in acqua in galleggiamento con l'ausilio di supporti didattici.

ACQUABIKE

La bicicletta in acqua a tempo di musica con esercizi di tonificazione per tutto il corpo.

ACQUAPOWER

Circuito a stazioni per il lavoro cardiovascolare e la tonificazione muscolare. Prevede l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi tra cui i sacchi, i trampolini ed i tread mill.

ACQUAPOLE

A ritmo di musica, con l'ausilio del palo e diversi attrezzi.

Corso ideale per tonificazione e definizione di gambe, braccia e addome.



	monosettimanale	bisettimanale	trisettimanale
Quadrimestrale	€ 150,00	€ 260,00	€ 350,00
Annuale	€ 280,00	€ 460,00	€ 560,00

QUADRIMESTRALE MONOSETTIMANALE 17/18 Lezioni - BISETTIMANALI 34/36 Lezioni

QUOTA D'ISCRIZIONE CORSI PISCINA € 12.00

POSSIBILITÀ DI PASSAGGIO DA QUADRIMESTRALE AD ANNUALE ENTRO IL 31/10

NUOTO LIBERO 7 GIORNI SU 7 **Nuoto assistito "Nuotare bene fa bene"**

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ
07:00 - 14:00 / 19:15 - 22:00

MARTEDÌ E GIOVEDÌ
09:00 - 14:00 / 19:15 - 22:00

SABATO 09:00 - 18:00 / DOMENICA 09:00 - 13:00



INGRESSO INTERO € 5,00 / RIDOTTO (OVER 65 UNDER 13) € 3,50
10 INGRESSI INTERO € 42,00 / 10 INGRESSI RIDOTTO € 30,00
3 MESI € 131,00 / 6 MESI € 242,00 / 12 mesi € 360,00

SALA FITNESS - CARDIOFITNESS

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 09.00 ALLE 22.00

SABATO DALLE 09.00 ALLE 18.00

DOMENICA DALLE 09.00 ALLE 13.00

ABBONAMENTI FITNESS

SENZA UTILIZZO PISCINA

	1 MESE	3 MESI	6 MESI	12 MESI
OPEN (senza limite orario)	€ 60.00	€ 151.00	€ 252.00	€ 363.00
MANAGER 12.00 15.00	€ 45.00	€ 111.00	€ 176.00	€ 256.00
MANAGER 20.00-22.00				
OPEN SPECIAL 09.00 17.00	€ 50.00	€ 126.00	€ 201.00	€ 302.00

CORSI SPECIALI - ABBONAMENTI FITNESS CON UTILIZZO PISCINA

OPEN (senza limite orario)	€ 73.00	€ 181.00	€ 302.00	€ 436.00
BREAK 12.00 15.00	€ 54.00	€ 133.00	€ 212.00	€ 309.00
MANAGER 20.00-22.00				
OPEN SPECIAL 09.00 17.00	€ 61.00	€ 151.00	€ 242.00	€ 363.00

QUOTA D'ISCRIZIONE € 15.00



CENTRO NATATORIO E FITNESS

Via Delle Magnolie 3 - 20090 Pieve Emanuele - Tel. 02 90 782 421

www.gismilano.it

piscinapieveemanuele@gismilano.it

segui la nostra Fan Page "Piscina Pieve Emanuele"



GIS MILANO
SSD DAL 1991