OLIMPIAVIGNOLA

PROPOSTE

2023 – 2024

Centro Nuoto intercomunale di Vignola

www.olimpiavignola.it. info@olimpiavignola.it 059773612

CALENDARIO APERTURA ISCRIZIONI 2023-2024

SPECIAL **ISCRIZIONI SPECIALI** SPECIAL

SABATO 16 SETTEMBRE mattina:

ISCRIZIONI SPECIALI SOLO PER ATTIVITÀ PER RAGAZZI monosettimanali

Ore 8.30 Apertura iscrizioni

PER EVITARE FILE NOTTURNE: PRENOTAZIONI N°SALVA CODA ON LINE SUL SITO WWW.OLIMPIAVIGNOLA.IT MERCOLEDÌ 13 SETTEMBRE ORE 20.00

È necessario presentare un numero salva code per ogni persona da iscrivere (max 3 persone=3 numeri) PRENOTAZIONI N° SALVACODA ON LINE!

CORSI DI NUOTO MONOSETTIMANALI

LUNEDÌ	**17.00 - 17.45** **17.45 - 18.30**	NATI NEGLI ANNI 2016, '17, '18, '19 NATI NEGLI ANNI 2010, '11, '12, '13, '14, '15	NON PRINCIPIANTI NON PRINCIPIANTI
MARTEDÌ	**18.00 - 18.45**	NATI NEGLI ANNI 2010, '11, '12, '13, '14, '15	NON PRINCIPIANTI
GIOVEDÌ	**18.00 - 18.45**	NATI NEGLI ANNI 2016-'17-'18-'19	NON PRINCIPIANTI
SABATO	**SPAZIO ACQUA esplorazioni motorie spaziali! NOVITÀ** NEW **16:15-17:15** DAI 4 ANNI COMPIUTI FINO AI NATI NEL 2017, ANCHE PRINCIPIANTI ATTIVITA' DESTRUTTURATA MULTILATERALE E INCLUSIVA, FINALIZZATA ALLO SVILUPPO PSICOMOTORIO, ALL'ACQUATICITA' E AL DIVERTIMENTO!		

SABATO 16 SETTEMBRE pomeriggio:

ISCRIZIONI SPECIALI SOLO PER ATTIVITÀ PER RAGAZZI bisettimanali

Ore 14.30 Apertura iscrizioni

PER EVITARE FILE NOTTURNE: PRENOTAZIONI N°SALVA CODA ON LINE SUL SITO WWW.OLIMPIAVIGNOLA.IT GIOVEDÌ 14 SETTEMBRE ORE 20.00

È necessario presentare un numero salva code per ogni persona da iscrivere (max 3 persone=3 numeri) PRENOTAZIONI N° SALVACODA ON LINE!

CORSI DI NUOTO PER RAGAZZI frequenza bisettimanale. Per tutti i livelli, anche principianti.

MARTEDÌ E GIOVEDÌ	**dalle 16.30 alle 17.15** - NATI NEGLI ANNI 2010, '11, '12, '13, '14, '15
	dalle 17.15 alle 18.00 - NATI NEGLI ANNI 2013, '14, '15, '16, '17, '18, '19, '20 Età minima 4 ANNI COMPIUTI
MERCOLEDÌ E VENERDÌ	**dalle 16.15 alle 17.00** - NATI NEGLI ANNI 2010, '11, '12, '13, '14, '15
	17.00 alle 17.45 - NATI NEGLI ANNI 2013, '14, '15, '16, '17, '18, '19, '20 Età minima 4 ANNI COMPIUTI

Attenzione! Tutti i corsi sono a numero chiuso. Il numero salvacoda non assicura di trovare posto al corso di proprio interesse. ⚠

Essendo questi corsi formativi, non viene data la priorità agli iscritti del corso precedente (come invece accade per le attività di perfezionamento annuali) affinché il più alto numero possibile di persone abbia la possibilità di accedere almeno a un corso. Consigliamo pertanto di mantenersi informati sulla disponibilità di posti, per non correre il rischio di non trovare posto ai corsi successivi.

da LUNEDÌ 18 settembre iniziano le iscrizioni per TUTTE LE ALTRE ATTIVITÀ

Orari Ufficio Iscrizioni dal 18 al 23 settembre 2023

da LUNEDÌ 18/09 a VENERDÌ 22/09	dalle 8.30 alle 19.00
SABATO 23/09	dalle 9.00 alle 16.00

Orari segreteria dal 25 settembre in poi: dal Lun al Ven 8.30-19. Sabato dalle 9-17.30

PRIMI PASSI	Corsi di acquaticità dai 4 ai 47 mesi (divisi per fasce d'età)
CORSI DI NUOTO PER ADULTI	Serali - Pomeridiani - Avanzato - Monosettimanale livello principiante ed intermedio
AGONISTICA	
NUOTO MASTER	
NUOTO JUNIOR YOUNG	Nati dal 2009 al 2018 ISCRIZIONE PRIORITARIA SOLO PER I FREQUENTANTI **NUOTO JUNIOR** NELLA STAGIONE 2022/23 - ENTRO venerdi 23/09/2022
NUOTO JUNIOR PIÙ	Nati dal 2008 al 2006 ISCRIZIONE PRIORITARIA SOLO PER I FREQUENTANTI **NUOTO JUNIOR E JUNIOR PIÙ** NELLA STAGIONE 2022/23 - ENTRO venerdi 23/09/2022
AcquAMICA	
NUOTAGYM	
ACQUABACK	
ACQUABACKpiù	

Attività solo in abbonamento ACQUAFULL e miniACQUAFULL

ACQUA TONE	**ATTIVITÀ PER GESTANTI**	**ACQUA SPECIAL**	**ACQUA FITNESS**	**ACQUA KOMBAT**

Inoltre continuano le iscrizioni dei corsi di nuoto per ragazzi bisettimanali e monosettimanali (in base alle disponibilità)

FESTIVITÀ
2023-2024

CLOSED

MERCOLEDÌ **1 NOVEMBRE 2023**	IMPIANTO CHIUSO
VENERDÌ **8 DICEMBRE 2023**	IMPIANTO CHIUSO
DA SABATO **23 DICEMBRE 2023** A DOMENICA **07 GENNAIO 2024** **COMPRESI** ATTENTION	ATTIVITÀ SOSPESE
DA SABATO **30 MARZO** A LUNEDÌ **01 APRILE 2024** **COMPRESI** ATTENTION	ATTIVITÀ SOSPESE PER FESTIVITÀ PASQUALI
GIOVEDÌ **25 APRILE 2024**	IMPIANTO CHIUSO
MERCOLEDÌ **1 MAGGIO 2024**	IMPIANTO CHIUSO

NUOTO LIBERO ORARI

da **LUNEDI 25 settembre 2023** a **venerdì 24 maggio 2024**

LUNEDÌ	dalle 6:30 alle 10:00	dalle 12:00 alle 14:20	
MARTEDÌ	dalle 6:30 alle 10:00	dalle 12:00 alle 14:20	dalle 20:30 alle 22:30
MERCOLEDÌ	dalle 6:30 alle 10:00	dalle 12:00 alle 14:20	
GIOVEDÌ	dalle 6:30 alle 10:00	dalle 12:00 alle 14:20	
VENERDÌ	dalle 6:30 alle 10:00	dalle 12:00 alle 14:20	dalle 20:30 alle 22:30
SABATO	dalle 9.00 alle 14:20	(VASCA PICCOLA NON DISPONIBILE DALLE 9 ALLE 12.00)	
	dalle 16.00 alle 17.30	NUOTO LIBERO IN VASCA GRANDE 4 corsie (con ingresso ridotto € 5,00 a persona)	
DOMENICA	dalle 9.00 alle 12:30	TUTTE LE VASCHE DISPONIBILI	

TARIFFE NUOTO LIBERO

Tariffe da 25 settembre 2023 a 24 maggio 2024

	FERIALI	FESTIVI
Adulti intero	€ 8,00	€ 9,00
Ridotti Soci adulti OLIMPIA VIGNOLA	€ 7,50	€ 8,00
Ragazzi (6-15 anni) tariffa giovani intero	€ 6,80	€ 7,50
Ragazzi (6-15 anni) soci OLIMPIA	€ 6,50	€ 7,00
BAMBINI 0-5 ANNI	gratuito	gratuito
DISABILI*	gratuito sempre	

(* In possesso di Disability card)

	CONVENZIONATI	NON CONVENZIONATI
Anziani dai 65 anni in poi	€ 3,00	€ 5,00

ABBONAMENTI *

		CONVENZIONATI	NON CONVENZIONATI
Free 30	carnet 30 ingressi non nominativo	€ 180,00	€ 215,00
Adulti Dai 16 anni	30 ingressi nominativo	€ 165,00	€ 200,00
Ragazzi 6 - 15 anni	30 ingressi nominativo	€ 130,00	€ 160,00
Adulti	20 ingressi nominativo	€ 120,00	€ 140,00
Ragazzi	20 ingressi nominativo	€ 100,00	€ 120,00
Adulti	10 ingressi nominativo	€ 65,00	€ 75,00
Ragazzi	10 ingressi nominativo	€ 55,00	€ 65,00
Anziani dai 65 in poi	20 ingressi nominativo	€ 45,00	€ 80,00
MAXI ANNO (valido fino al 8 sett. 2024) nominativo		€ 550,00	
MAXI ANNO SOCI (valido fino al 8 sett. 2024) nominativo		€ 500,00	

*Gli abbonamenti saranno validi fino alla fine della stagione estiva 2024

Comuni convenzionati: VIGNOLA - MARANO – SPILAMBERTO – SAVIGNANO – CASTELVETRO DI MODENA

APERTURA CENTRO NUOTO SCOPERTO DA SABATO 25 MAGGIO 2024
A DOMENICA 08 SETTEMBRE 2024

CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ 2023/2024

I prezzi delle attività non includono la Tessera Associativa OLIMPIACARD (15,00€) Obbligatoria

ATTIVITÀ PRIMI PASSI: SABATO MATTINA

ore 9.00-9.40	**Bimbi 36-47 mesi**
Alla scoperta dell'acqua per crescere sani e sicuri di sé. Genitore in acqua (se necessario) e guidati da istruttori qualificati!	
ore 9.40-10.20	**Bimbi 24-35 mesi**
Corso di acquaticità insieme a mamma o papà e guidati da istruttori qualificati!	
ore 10.20-11.00	**Piccolissimi 10-23 mesi**
Primi approcci con l'ambiente acquatico insieme a un genitore e guidati da istruttori qualificati!	
ore 11.00-11.40	**Superpiccoli 4-9 mesi**
Primi approcci con l'ambiente acquatico insieme a un genitore e guidati da istruttori qualificati!	

Temperatura acqua 31°/33°C Profondità acqua variabile 60/80cm

1 corso dal 30 settembre al 21 ottobre	4 lezioni
2 corso dal 28 ottobre al 25 novembre	5 lezioni
3 corso dal 2 dicembre al 16 dicembre	3 lezioni
4 corso dal 13 gennaio al 3 febbraio	4 lezioni
5 corso dal 10 febbraio al 2 marzo	4 lezioni
6 corso dal 9 marzo al 6 aprile	4 lezioni
7 corso dal 13 aprile al 4 maggio	4 lezioni
8 corso dal 11 maggio al 25 maggio	3 lezioni

RECUPERI: Per le attivita' PRIMI PASSI, in caso di assenza per malattia certificata, sarà possibile recuperare al massimo una lezione per corso. La lezione di recupero dovrà essere concordata con la Segreteria in base alle disponibilità.

ATTIVITÀ IN ACQUA PER GESTANTI:

Ginnastica in acqua per mamme in attesa. Attività in assenza di peso che permette di ottenere una tonificazione muscolare mirata, contrasta la ritenzione idrica migliorando la circolazione superficiale, l'ossigenazione dei tessuti e la mobilità articolare.

N.B. L'attività verrà attivata con un numero minimo di abbonate.

SABATO ORE 11.00 - 12.00. Abbonamenti o ingresso singolo

Corsi di Nuoto RAGAZZI a frequenza Monosettimanale

Per imparare a nuotare è fondamentale la continuità, pertanto per i principianti si consigliano i corsi a frequenza bisettimanale.

LUNEDÌ

17.00 - 17.45	NATI NEGLI ANNI 2016,'17,'18,'19	NON PRINCIPIANTI
17.45 - 18.30	NATI NEGLI ANNI 2010-'11-'12-'13-'14-'15	NON PRINCIPIANTI

1 corso dal 25 settembre al 18 dicembre	13 lez.
2 corso dal 8 gennaio al 25 marzo	12 lez.
3 corso dal 8 aprile al 20 maggio	7 lez.

MARTEDÌ

18.00 - 18.45	NATI NEGLI ANNI 2010-'11-'12-'13-'14-'15	NON PRINCIPIANTI

1 corso dal 26 settembre al 19 dicembre	13 lez.
2 corso dal 9 gennaio al 2 aprile	13 lez.
3 corso dal 9 aprile al 21 maggio	7 lez.

GIOVEDÌ

18.00 - 18.45	NATI NEGLI ANNI 2016-'17-'18-'19	NON PRINCIPIANTI

1 corso dal 28 settembre al 21 dicembre	13 lez.
2 corso dal 11 gennaio al 4 aprile	13 lez.
3 corso dal 11 aprile al 23 maggio	6 lez.

SABATO

SPAZIO ACQUA esplorazioni motorie spaziali! **novità!** NEW

16.15 - 17.15	PER BAMBINI DAI 4 ANNI COMPIUTI FINO AI NATI NEL 2017 (2017-18-19/20)

ATTIVITA' DESTRUTTURATA MULTILATERALE E INCLUSIVA, FINALIZZATA ALLO SVILUPPO PSICOMOTORIO, ALL'ACQUATICITA' E AL DIVERTIMENTO!

1 corso dal 30 settembre al 21 ottobre	4 lez.
2 corso dal 28 ottobre al 25 novembre	5 lez.
3 corso dal 2 dicembre al 16 dicembre	3 lez.
4 corso dal 13 gennaio al 3 febbraio	4 lez.
5 corso dal 10 febbraio al 2 marzo	4 lez.
6 corso dal 9 marzo al 6 aprile	4 lez.
7 corso dal 13 aprile al 4 maggio	4 lez.
8 corso dal 11 maggio al 25 maggio	3 lez.

Attività per MINORI con disabilità

A partire da OTTOBRE 2023 - Tel. 059 773 612

Corsi di Nuoto per RAGAZZI bisettimanali

Corsi di nuoto per tutti i livelli ⚠ ATTENZIONE ALLE FASCE D'ETÀ!

MARTEDÌ e GIOVEDÌ

dalle 16.30 alle 17.15 **dalle 17.15 alle 18.00**	NATI NEGLI ANNI 2010 '11, '12, '13, '14, '15 NATI NEGLI ANNI 2013 '14, '15, '16, '17, '18, '19/20 ETÀ MINIMA 4 ANNI COMPIUTI

1 corso dal 26 settembre al 19 ottobre	8 lez.	**5 corso dal 6 febbraio al 29 febbraio**	8 lez.
2 corso dal 24 ottobre al 23 novembre	10 lez.	**6 corso dal 5 marzo al 4 aprile**	10 lez.
3 corso dal 28 novembre al 21 dicembre	8 lez.	**7 corso dal 9 aprile al 2 maggio**	7 lez.
4 corso dal 9 gennaio al 1 febbraio	8 lez.	**8 corso dal 7 maggio al 23 maggio**	6 lez.

MERCOLEDÌ e VENERDÌ

dalle 16.15 alle 17.00 **dalle 17.00 alle 17.45**	NATI NEGLI ANNI 2010 '11, '12, '13, '14, '15 NATI NEGLI ANNI 2013 '14, '15, '16, '17, '18, '19/20 ETÀ MINIMA 4 ANNI COMPIUTI

1 corso dal 27 settembre al 20 ottobre	8 lez.	**5 corso dal 7 febbraio al 1 marzo**	8 lez.
2 corso dal 25 ottobre al 24 novembre	9 lez.	**6 corso dal 6 marzo al 5 aprile**	10 lez.
3 corso dal 29 novembre al 22 dicembre	7 lez.	**7 corso dal 10 aprile al 3 maggio**	7 lez.
4 corso dal 10 gennaio al 2 febbraio	8 lez.	**8 corso dal 8 maggio al 24 maggio**	6 lez.

ATTIVITÀ ANNUALI PER RAGAZZI

(ACCESSO PREVIA PROVA DI IDONEITÀ IN BASE ALLA DISPONIBILITÀ)

NUOTO JUNIOR YOUNG

Rivolti ai ragazzi nati dal 2009 al 2018

ISCRIZIONE PRIORITARIA ENTRO venerdì 22/09/2023 PER I FREQUENTANTI LA MEDESIMA ATTIVITA' DELLA STAGIONE SCORSA.

I nuovi inserimenti verranno effettuati col superamento della prova di idoneità e sulla base delle reali disponibilità.

Non verranno ammessi principianti.

MERCOLEDÌ e VENERDÌ	dalle 17.45 alle 18.30
1° PERIODO	dal 27 settembre al 2 febbraio
2° PERIODO	dal 7 febbraio al 24 maggio
ANNUALE	dal 27 settembre al 24 maggio

NUOTO JUNIOR-PIÙ

Rivolti ai ragazzi nati dal 2006 al 2008

ISCRIZIONE PRIORITARIA ENTRO venerdì 22/09/2023 PER I FREQUENTANTI NUOTO JUNIOR E JUNIOR PIU' DELLA STAGIONE SCORSA FINO AD ESAURIMENTO POSTI (ATTENZIONE! DISPONIBILITÀ LIMITATA). ⚠

Per poter accedere a questa attività è necessario superare la prova di idoneità.

MARTEDÌ e GIOVEDÌ	dalle 18.00 alle 18.45
1° PERIODO	dal 26 settembre al 1 febbraio
2° PERIODO	dal 6 febbraio al 23 maggio
ANNUALE	dal 26 settembre al 23 maggio

NUOTO AGONISTICO

Orari di allenamento diversi in base alle categorie.

Accesso previo colloquio con Direttore Tecnico e valutazione in acqua dell'allenatore di categoria.

ATTIVITÀ PER ADULTI

CORSI DI NUOTO PER ADULTI SERALI frequenza bisettimanale

Corsi di nuoto per nati fino al 2009
PER TUTTI I LIVELLI NATATORI

LUNEDÌ e GIOVEDÌ	dalle 19.30 alle 20.15	dalle 20.15 alle 21.00	dalle 21.00 alle 21.45
1 corso dal 25 settembre al 19 ottobre **2 corso dal 23 ottobre al 23 novembre** **3 corso dal 27 novembre al 21 dicembre**	8 lez. 10 lez. 8 lez.	pacchetto 1°+ 2°+ 3° corso	
4 corso dal 8 gennaio al 1 febbraio **5 corso dal 5 febbraio al 29 febbraio** **6 corso dal 4 marzo al 4 aprile**	8 lez. 8 lez. 9 lez.	pacchetto 4°+ 5°+ 6° corso	
7 corso dal 8 aprile al 2 maggio **8 corso dal 6 maggio al 23 maggio**	7 lez. 6 lez.	pacchetto 7°+ 8° corso	

CORSI DI NUOTO PER ADULTI POMERIDIANI frequenza bisettimanale

Corsi di nuoto per nati fino al 2009
PER TUTTI I LIVELLI NATATORI

MARTEDÌ e GIOVEDÌ	dalle 15.45 alle 16.30		
1 corso dal 26 settembre al 19 ottobre **2 corso dal 24 ottobre al 23 novembre** **3 corso dal 28 novembre al 21 dicembre** **4 corso dal 9 gennaio al 1 febbraio**	8 lez. 10 lez. 8 lez. 8 lez.	**5 corso dal 6 febbraio al 29 febbraio** **6 corso dal 5 marzo al 4 aprile** **7 corso dal 9 aprile al 2 maggio** **8 corso dal 7 maggio al 23 maggio**	8 lez. 10 lez. 7 lez. 6 lez.

CORSI DI NUOTO AVANZATO PER ADULTI frequenza bisettimanale

Corsi di nuoto per nati fino al 2009.
Corso riservato agli adulti in grado di nuotare per almeno alcune vasche consecutive nei diversi stili completi (con respirazione!).
Il Coordinamento delle attività si riserva di valutare il rimborso a coloro che seppur iscritti dovessero rivelarsi non idonei.

MARTEDÌ e GIOVEDÌ	dalle 18.00 alle 18.45		
1 corso dal 26 settembre al 19 ottobre **2 corso dal 24 ottobre al 23 novembre** **3 corso dal 28 novembre al 21 dicembre** **4 corso dal 9 gennaio al 1 febbraio**	8 lez. 10 lez. 8 lez. 8 lez.	**5 corso dal 6 febbraio al 29 febbraio** **6 corso dal 5 marzo al 4 aprile** **7 corso dal 9 aprile al 2 maggio** **8 corso dal 7 maggio al 23 maggio**	8 lez. 10 lez. 7 lez. 6 lez.

CORSI DI NUOTO PER ADULTI frequenza monosettimanale

NEW

GIOVEDI	dalle 18.45 alle 19.30	
1 corso dal 28 settembre al 21 dicembre **2 corso dal 11 gennaio al 4 aprile** **3 corso dal 11 aprile al 23 maggio**	13 lez. 13 lez. 6 lez.	Corsi di nuoto per nati fino al 2009 **LIVELLO PRINCIPIANTI E INTERMEDIO** **(ESCLUSO LIVELLO AVANZATO)**

CORSI DI NUOTO INDIVIDUALI (SOLO ADULTI)

Possibilità di prenotare un istruttore in base alla disponibilità del nostro staff e degli spazi-acqua.
N.B. Questa Scuola Nuoto non effettua lezioni individuali per bambini/ragazzi minori, ritenendo che lo sport in età giovanile debba essere un'esperienza educativa globale, ricca anche di stimoli relazionali.

NUOTO MASTER

Per nati fino al 2005 (ad eccezione di ex agonisti). **Per poter accedere a questa attività è necessario superare la prova di idoneità.**

MERCOLEDÌ 19.40 - 20.40	**e**	**VENERDÌ 19.40 - 20.30**

Inoltre:

MARTEDÌ, GIOVEDÌ e SABATO **MARTEDÌ** **DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ** **SABATO**	dalle 12.00 alle 14.20 accesso al Nuoto Libero fino a giovedì 23 maggio 2024 dalle 20.30 alle 22.30 accesso al Nuoto Libero fino a martedì 21 maggio 2024 dalle 6.30 alle 10.00 accesso al Nuoto Libero fino a venerdì 24 maggio 2024 dalle 10.00 alle 18.00 accesso libero all'Area Fitness
1° PERIODO **2° PERIODO** **ANNUALE**	dal 27 settembre al 1 marzo dal 6 marzo al 26 luglio dal 27 settembre al 26 luglio

Tesseramento Fin per gare in vasca e acque libere incluso (N.B. quota di partecipazione a gare ESCLUSA)

ATTIVITÀ DI FITNESS IN ACQUA

dai 16 anni compiuti

In vasca coperta dal 25 SETTEMBRE fino al 25 MAGGIO 2024

NEW!

ABBONAMENTO ACQUAFULL* 20 ingressi **ABBONAMENTO ACQUAFULL* 10 ingressi** **ABBONAMENTO mini ACQUAFULL* 5 ingressi**	**Costo + Olimpiacard (tessera socio annuale) novità!**

*Abbonamenti Validi per tutti i corsi di Ginnastica in acqua su prenotazione (059 773612 o da sito www.olimpiavignola.it) Non valido per NUOTO LIBERO
INGRESSO lezione SINGOLA SOCIO
INGRESSO lezione SINGOLA NON SOCIO

ACQUA FITNESS

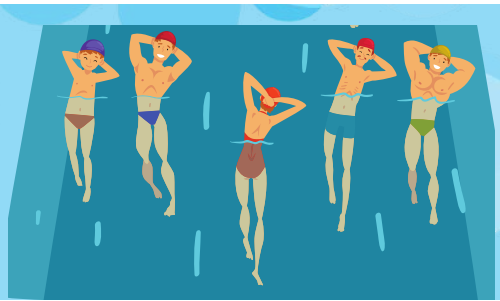
Vasca Grande. Acqua prof. 120/200 cm
ALLENAMENTO FUNZIONALE: ATTIVITÀ TONIFICANTE, DRENANTE E DIVERTENTE AD ALTA INTENSITÀ

MARTEDÌ e GIOVEDÌ	dalle 13.00 alle 13.40

ACQUA SPECIAL

Vasca grande. Acqua prof. 120/200 cm **INTENSITÀ ALTA**
PROGRAMMA DINAMICO ALLENANTE DI TONIFICAZIONE MUSCOLARE E CONDIZIONAMENTO METABOLICO

MARTEDÌ	dalle 18.50 alle 19.30	dalle 19.30 alle 20.10
GIOVEDÌ	dalle 18.50 alle 19.30	



ACQUA TONE

Vasca grande. Acqua prof. 120/200 cm **INTENSITÀ ALTA**
ALLENAMENTO METABOLICO E TONIFICAZIONE MUSCOLARE

LUNEDÌ	dalle 15.00 alle 15.40 nuovo! NEW!
MERCOLEDÌ	dalle 15.00 alle 15.40 nuovo orario! NEW!

ACQUA KOMBAT

Vasca Grande. Acqua prof. 120/200 cm **ALTA INTENSITÀ**
ALLENAMENTO ACQUATICO ISPIRATO ALLE ARTI MARZIALI: TONIFICAZIONE, DEFINIZIONE MUSCOLARE ED ENERGIA!

SABATO	dalle 13.30 alle 14.10

PERSONAL ACQUAFIT

Sedute individuali di allenamento, preparazione atletica o recupero post-riabilitativo.
COSTO A SEDUTA
Su prenotazione (mattino o primo pomeriggio in base alle disponibilità dei personal trainers) tel. 059 77361

ATTIVITÀ DI MOVIMENTO E BENESSERE

Iscrizione a corso oppure Accesso previa prenotazione anche con abbonamenti Acquafull e Mini Acquafull o ingresso giornaliero

ACQUA BACK

Vasca Grande. Acqua prof. 120/200 cm **intensità MEDIO/BASSA**
Mobilità, allungamento e condizionamento muscolari. Indicata per chi soffre di disturbi articolari, mal di schiena,ecc ...
L'Attività si svolge in assenza di peso e quindi in acqua molto alta con l'ausilio di supporti galleggianti.

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ	dalle 14.20 alle 15.00 nuovo orario! NEW!

1 corso dal 25 settembre al 18 ottobre	8 lez.	**5 corso dal 5 febbraio al 28 febbraio**	8 lez.
2 corso dal 23 ottobre al 22 novembre	9 lez.	**6 corso dal 4 marzo al 3 aprile**	9 lez.
3 corso dal 27 novembre al 20 dicembre	8 lez.	**7 corso dal 8 aprile al 29 aprile**	7 lez.
4 corso dal 8 gennaio al 31 gennaio	8 lez.	**8 corso dal 6 maggio al 22 maggio**	6 lez.

ACQUA BACK più

Vasca Grande. Acqua prof. 200 cm **intensità MEDIA +**
Attività aerobica di condizionamento muscolare e articolare a tempo di musica, con e senza attrezzi

MARTEDÌ e GIOVEDÌ	dalle 13.40 alle 14.20

1 corso dal 26 settembre al 19 ottobre	8 lez.	**5 corso dal 6 febbraio al 29 febbraio**	8 lez.
2 corso dal 24 ottobre al 23 novembre	10 lez.	**6 corso dal 5 marzo al 4 aprile**	10 lez.
3 corso dal 28 novembre al 21 dicembre	8 lez.	**7 corso dal 9 aprile al 2 maggio**	7 lez.
4 corso dal 9 gennaio al 1 febbraio	8 lez.	**8 corso dal 7 maggio al 23 maggio**	6 lez.

AcquAMICA

Vasca Grande. Acqua prof. 120/200 cm **intensità MEDIA**
Per adulti timorosi dell'acqua! Corso di acquaticità/nuoto adattato e ginnastica dolce in acqua.
Perché non è mai troppo tardi per perdere la paura dell'acqua e conquistare l'autonomia, per godere al meglio dei benefici del movimento in acqua!

MARTEDÌ e GIOVEDÌ	dalle 9.00 alle 10.15 (Struttura lezione: 9.00-9.35 acquaticità + 9.35-10.15 ginnastica dolce)

1 corso dal 26 settembre al 19 ottobre	8 lez.	**5 corso dal 6 febbraio al 29 febbraio**	8 lez.
2 corso dal 24 ottobre al 23 novembre	10 lez.	**6 corso dal 5 marzo al 4 aprile**	10 lez.
3 corso dal 28 novembre al 21 dicembre	8 lez.	**7 corso dal 9 aprile al 2 maggio**	7 lez.
4 corso dal 9 gennaio al 1 febbraio	8 lez.	**8 corso dal 7 maggio al 23 maggio**	6 lez.

NUOTA GYM

Vasca Grande. Acqua prof. 120/200 cm **intensità MEDIO/ALTA**
Attività mista di nuoto libero (ore 8.30-9.15) e ginnastica in acqua (9.15-10.00)

QUADRIMESTRALE	LUNEDÌ e MERCOLEDÌ dalle 8.30 alle 10.00
1° PERIODO	dal 25 settembre al 31 gennaio
2° PERIODO	dal 5 febbraio al 22 maggio

NUOTA GYM MONOSETTIMANALE dalle 8.30 alle 10.00

LUNEDÌ

1 corso dal 25 settembre al 16 ottobre	4 lez.	**5 corso dal 5 febbraio al 26 febbraio**	4 lez.
2 corso dal 23 ottobre al 20 novembre	5 lez.	**6 corso dal 4 marzo al 25 marzo**	4 lez.
3 corso dal 27 novembre al 18 dicembre	4 lez.	**7 corso dal 8 aprile al 29 aprile**	4 lez.
4 corso dal 8 gennaio al 29 gennaio	4 lez.	**8 corso dal 6 maggio al 20 maggio**	3 lez.

MERCOLEDÌ

1 corso dal 27 settembre al 18 ottobre	4 lez.	**5 corso dal 7 febbraio al 28 febbraio**	4 lez.
2 corso dal 25 ottobre al 22 novembre	4 lez.	**6 corso dal 6 marzo al 3 aprile**	5 lez.
3 corso dal 29 novembre al 20 dicembre	4 lez.	**7 corso dal 10 aprile al 24 aprile**	3 lez.
4 corso dal 10 gennaio al 31 gennaio	4 lez.	**8 corso dal 8 maggio al 22 maggio**	3 lez.

4 PASSI PER LA SALUTE nel parco del Centro Nuoto

camminate guidate da un insegnate di educazione Fisica
costo a lezione o abbonamento a 10 lezioni
info 059 77 36 12 - 059 76 53 73

AREA FITNESS
CENTRO NUOTO VIGNOLA

Dai 14 anni compiuti. Apertura dal 4 Settembre 2023 al 8 Settembre 2024
Fino al 22 settembre orario estivo dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 21.30

Orari dal 25 Settembre 2023

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ	dalle 10.00 alle 22.00
SABATO	dalle 10.00 alle 18.00
DOMENICA	dalle 10.00 alle 12.30

N.B. Gli orari della sala e dei corsi potranno subire variazioni durante l'anno.

STAGIONALE
n.b. i prezzi degli stagionali, per loro definizione, non possono essere ridotti.

OPEN accesso a tutte le fasce orarie	(accesso ai corsi previa prenotazione INCLUSO + 10 ingressi omaggio al NUOTO LIBERO)	sempre senza adeguamenti
MINI OPEN dalle 10.00 alle 16.00		sempre senza adeguamenti

QUADRIMESTRALE

OPEN accesso a tutte le fasce orarie	(accesso ai corsi previa prenotazione INCLUSO)
MINI OPEN dalle 10.00 alle 16.00	
3G scegli 3 giorni	

BIMESTRALE

OPEN accesso a tutte le fasce orarie	(accesso ai corsi previa prenotazione INCLUSO)
MINI OPEN dalle 10.00 alle 16.00	
3G scegli 3 giorni	

INGRESSI

Abbonamento 12 ingressi	(accesso ai corsi previa prenotazione INCLUSO)
Abbonamento 5 ingressi	
Giornaliero	

INOLTRE CORSI DI: Addominali - Circuit Training - Pilates - Fit Yoga - Mobilità - Funzionale - Yoga in gravidanza - Tabata - Hatha yoga - For running

AGEVOLAZIONI PARTICOLARI:
Riduzione 10% per chi è già iscritto ad altra attività organizzata da Olimpia Vignola
Riduzione 20% per gli STUDENTI (max 25 anni)
Riduzione 20% per gli OVER 65
Dopo la seduta di palestra, se gli orari coincidono con quelli del NUOTO LIBERO IN VASCA COPERTA, possibilità di usufruire della piscina al costo di

ATTIVITÀ ESTIVE

CORSI DI NUOTO PER RAGAZZI- PISCINA SCOPERTA 2024

Corsi di nuoto per tutti i livelli rivolti ai ragazzi dai 4 anni compiuti fino ai nati nel 2010

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ	dalle 9.30 alle 10.15*	dalle 10.25 alle 11.10	dalle 11.20 alle 12.05	dalle 12.15 alle 13.00

1 corso dal 10 giugno al 21 giugno	10 lez.	
2 corso dal 24 giugno al 5 luglio	10 lez.	
3 corso dal 8 luglio al 19 luglio	10 lez.	
4 corso dal 22 luglio al 2 agosto	10 lez.	
5 corso dal 5 agosto al 9 agosto	5 lez.	
6 corso dal 19 agosto al 30 agosto	10 lez.	(a partire dalle 10:25 e NON PRINCIPIANTI)

*questo orario verrà attivato solo con un numero sufficiente di iscritti.

CAMPUS ESTIVO 2024 – C/O CENTRO NUOTO

Centro estivo per ragazzi nati dal 2012 al 2019, giochi in acqua e nel parco del Centro Nuoto, "art-attak", attività motorie e ricreative! Personale qualificato. Dal Lunedì al venerdì. A partire dal 10 giugno 2024 per tutte le vacanze scolastiche fino al 30 AGOSTO 2024 (esclusa la settimana dal 12 al 18 agosto 2024).

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

MATTINO	dalle 7.30 alle 13.00 (dalle 7.30 alle 9.00 accoglienza – dalle 12.00 alle 13.00 uscita) Con possibilità di abbinare il corso di nuoto mattutino a un prezzo speciale in orario scelto dall'organizzazione.
POMERIGGIO	dalle 13.00 alle 18.30 (dalle 13.00 alle 14.00 accoglienza – dalle 17.30 alle 18.30 uscita)
TUTTO IL GIORNO	dalle 7.30 alle 18.30 (dalle 7.30 alle 9.00 accoglienza – dalle 17.30 alle 18.30 uscita)

Sconto sul fratello 10% non cumulativo con altri sconti

PRANZO

POSSIBILITÀ DI:

- FARE LA PAUSA PRANZO A CASA TRA LE ORE 12.00 E LE ORE 14.00 E POI RIENTRARE AL CAMPUS (PER CHI È ISCRITTO TUTTO IL GIORNO)
- PRENOTARE IL SERVIZIO "PASTO CAMPUS" a pagamento. (MENSA CIR/CAMST)
- PORTARE IL "PRANZO AL SACCO" DA CASA