

ATTENZIONE!
nuova procedura

CALENDARIO APERTURA ISCRIZIONI 2022-2023

SABATO 17 SETTEMBRE ISCRIZIONI SPECIALI ATTIVITÀ PER RAGAZZI monosettimanali

● **PER EVITARE FILE NOTTURNE: PRENOTAZIONI N° SALVACODA ON LINE SUL SITO WWW.OLIMPIAVIGNOLA.IT MERCOLEDÌ 14 SETTEMBRE ORE 20:00!**

Ore 8:30 Apertura iscrizioni - È necessario presentare un numero salvacode per ogni persona da iscrivere (OGNI PERSONA al max 3 nominativi=3 numeri)

CORSI DI NUOTO MONOSETTIMANALI ATTENZIONE A FASCE D'ETÀ!

LUNEDÌ	<ul style="list-style-type: none">• 17:00-17:45• 17:45-18:30	nati dal 2009 al 2014 nati dal 2015 in poi - ETÀ MINIMA: 4 anni compiuti
GIOVEDÌ	<ul style="list-style-type: none">• 18:45-19:30	nati dal 2009 al 2016 - NO PRINCIPIANTI!
SABATO	Corso di Acquaticità e nuoto <ul style="list-style-type: none">• 15:00-15:45 (PRICIPIANTI/INTERMEDIO)• 15.45-16.30 (INTERMEDIO/AVANZATO)	nati dal 2017 in poi ETÀ MINIMA : 4 anni compiuti

SABATO 17 SETTEMBRE ISCRIZIONI SPECIALI ATTIVITÀ PER RAGAZZI bisettimanali e avanzato

● **PER EVITARE FILE NOTTURNE: PRENOTAZIONI N° SALVACODA ON LINE SUL SITO WWW.OLIMPIAVIGNOLA.IT GIOVEDÌ 15 SETTEMBRE ORE 20:00!**

Ore 14:30 Apertura iscrizioni - È necessario presentare un numero salvacode per ogni persona da iscrivere (OGNI PERSONA al max 3 nominativi=3 numeri)

CORSI DI NUOTO PER RAGAZZI frequenza bisettimanale

MARTEDÌ e GIOVEDÌ	<ul style="list-style-type: none">• dalle 16:30 alle 17:15 nati dal 2015 in poi - ETÀ MINIMA: 4 anni compiuti• dalle 17:15 alle 18:00 nati dal 2009 al 2014
MERCOLEDÌ e VENERDÌ	<ul style="list-style-type: none">• dalle 16:15 alle 17:00 nati dal 2009 al 2014• dalle 17:00 alle 17:45 nati dal 2015 in poi - ETÀ MINIMA: 4 anni compiuti



CORSI DI NUOTO AVANZATO PER RAGAZZI

MARTEDÌ e GIOVEDÌ

- dalle 18:00 alle 18:45 Ragazzi nati dal 2009 al 2014. Non sono ammessi principianti.

Corso riservato ai ragazzi in grado di nuotare per almeno una vasca intera SENZA FERMARSI a stile completo (con respirazione laterale) e dorso completo. Il

Coordinamento delle attività si riserva di valutare il rimborso a coloro che seppur iscritti dovessero rivelarsi non idonei.

Attenzione! Tutti i corsi hanno una capienza limitata: è possibile (e consigliato se si desidera frequentare con continuità) iscriversi a più corsi. 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 19 settembre iniziano le iscrizioni PER TUTTE LE ATTIVITÀ:

da lunedì 19/09 a venerdì 23/09 10:00-19:00
sabato 24/09 10:00-16:00

Primi Passi – Corsi di acquaticità dai 4 ai 47 mesi (divisi per fasce d'età)

Corsi di Nuoto per Adulti Serali,
Corsi di Nuoto per Adulti Pomeridiani, Corsi di Nuoto per Adulti liv. Avanzato
Agonistica

Nuoto Master,

Nuoto Junior Young (ex Centri D'avviamento al Nuoto Agonistico) **nati dal 2008 al 2015**

ISCRIZIONE PRIORITARIA PER I FREQUENTANTI DELLA STAGIONE 2021/22 ENTRO venerdì 23/09/2022

Nuoto Junior Rivolti ai ragazzi nati dal 2005 A 2007

ISCRIZIONE PRIORITARIA PER I FREQUENTANTI DELLA STAGIONE 2021/22 ENTRO venerdì 23/09/2022

AcquAMICA

Nuotagym,

Acqua Back,

Acqua Back+,

Attività solo in abbonamento ACQUAFULL e miniACQUAFULL :

Acqua Tone,

Acqua Cross,

Acqua Special

Acqua Fitness,

Acqua Kombat

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

NUOTO LIBERO DA LUNEDÌ 26 SETTEMBRE 2022 A VENERDÌ 26 MAGGIO 2023

LUNEDÌ	dalle 06:30 alle 10:00	dalle 12:00 alle 14:20	
MARTEDÌ	dalle 06:30 alle 10:00*	dalle 12:00 alle 14:20	dalle 20:30 alle 22:30
MERCOLEDÌ	dalle 06:30 alle 10:00	dalle 12:00 alle 14:20	
GIOVEDÌ	dalle 06:30 alle 10:00*	dalle 12:00 alle 14:20	
VENERDÌ	dalle 06:30 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 11,40)		
	dalle 16:00 alle 17:30* FAMILYFun NUOTO LIBERO IN VASCA GRANDE (con ingresso ridotto genitore/figlio € 5,00 a persona)		
DOMENICA	dalle 9:00* alle 12:30		

**nuovi
orari**

TARIFFE valide da 26 settembre 2022 a 26 maggio 2023

	FERIALI	FESTIVI
Adulti	€ 8,00	€ 9,00
Ridotti	€ 7,20	€ 8,50
Ridotti Soci OLIMPIA VIGNOLA	€ 6,40	€ 7,80
Ragazzi (6-15 anni) tariffa giovani	€ 6,40	€ 7,20
Ragazzi (6-15 anni) OLIMPIA	€ 5,70	€ 6,50
BAMBINI 0-5 ANNI	gratuito	gratuito
portatori handicap	gratuito	gratuito
	<i>CONVENZIONATI</i>	<i>NON CONVENZIONATI</i>
Anziani dai 65 anni in poi	€ 3,00	€ 5,00
	<i>CONVENZIONATI</i>	<i>NON CONVENZIONATI</i>
ABBONAMENTI		
Adulti 30 ingressi	€ 165,00	€ 200,00
Ragazzi 30 ingressi	€ 130,00	€ 160,00
Adulti 20 ingressi	€ 120,00	€ 140,00
Ragazzi 20 ingressi	€ 95,00	€ 116,00
Adulti 10 ingressi	€ 65,00	€ 75,00
Ragazzi 10 ingressi	€ 55,00	€ 65,00
Anziani dai 65 in poi 20 ingressi	€ 45,00	€ 80,00
MAXI ANNO (valido fino al 3 sett. 2023)	€ 520,00	€ 520,00
MAXI ANNO Soci (val. fino al 3 sett. 2023)	€ 470,00	€ 470,00

Gli abbonamenti saranno validi fino alla fine della stagione estiva 2023 - Comuni convenzionati: VIGNOLA - MARANO - SPILAMBERTO - SAVIGNANO - CASTELVETRO DI MODENA

ATTIVITÀ PRIMI PASSI **NUOVA PROPOSTA:**

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 un genitore e guidati da istruttori qualificati!
- **ore 11:00-11:40** **Superpiccoli 4-9 mesi**
Primi approcci con l'ambiente acquatico insieme un genitore e guidati da istruttori qualificati!

Temperatura acqua 31°/33°C

Profondità acqua variabile 60/80cm

1 corso dal 01 ottobre al 22 ottobre	04 lez	5 corso dal 11 febbraio al 4 marzo	04 lez
2 corso dal 29 ottobre al 19 novembre	04 lez	6 corso dal 11 marzo al 01 aprile	04 lez
3 corso dal 26 novembre al 17 dicembre	04 lez	7 corso dal 15 aprile al 29 aprile	03 lez
4 corso dal 14 gennaio al 04 febbraio	04 lez	8 corso dal 06 maggio al 20 maggio	03 lez

RECUPERI:

Per le attività 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.

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.

LUNEDI

• **17:00-17:45 NATI DAL 2009 AL 2014**

• **17:45-18:30 nati dal 2015 in poi ETÀ MINIMA: 4 anni compiuti**

1 corso dal 26 settembre al 19 dicembre	13 lez
2 corso dal 09 gennaio al 13 marzo	10 lez
3 corso dal 20 marzo al 22 maggio	08 lez

GIOVEDI

• **18:45-19:30 nati dal 2009 al 2016 - NO PRINCIPIANTI!**

1 corso dal 29 settembre al 22 dicembre	12 lez
2 corso dal 12 gennaio al 16 marzo	10 lez
3 corso dal 23 marzo al 25 maggio	10 lez

SABATO **Corso di Acquaticità e nuoto per Bambini**

Nati dal 2017 in poi ETÀ MINIMA : 4 anni compiuti

• **15:00-15:45 Principianti/Intermedio**

Attività di gruppo finalizzata all'acquaticità e al nuoto di base: percorso di motricità acquatica con istruttori specializzati.

• **15.45-16.30 Intermedio/Avanzato**

Attività di gruppo finalizzata all'acquaticità e al nuoto di base: percorso di motricità acquatica con istruttori specializzati.

1 corso dal 1 ottobre al 17 dicembre	12 lez
2 corso dal 14 gennaio al 1 aprile	12 lez
3 corso dal 15 aprile al 20 maggio	06 lez

SABATO 16:00-17:30 FAMILYFun **NUOTO LIBERO IN VASCA GRANDE**

INGRESSO ridotto genitore/figlio DAI 6 ANNI € 5.00 A PERSONA

GRATUITO per i bimbi iscritti al corso Monosettimanale del SABATO E PER I MINORI DI 6 ANNI.

(CON ATTREZZATURE LUDICHE E ACQUATICHE DISPONIBILI dalle 16.30)

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** **nati dal 2015 in poi ETA' MINIMA: 4 anni compiuti**
- dalle **17:15 alle 18:00** **nati dal 2009 al 2014**

1 corso dal 27 settembre al 20 ottobre	08 lez	5 corso dal 07 febbraio al 2 marzo	08 lez
2 corso dal 25 ottobre al 17 novembre	07 lez	6 corso dal 07 marzo al 30 marzo	08 lez
3 corso dal 22 novembre al 22 dicembre	09 lez	7 corso dal 04 aprile al 27 aprile	07 lez
4 corso dal 10 gennaio al 2 febbraio	08 lez	8 corso dal 02 maggio al 25 maggio	08 lez



**ATTENZIONE
variazione!**

MERCOLEDÌ e VENERDÌ

- dalle **16:15 alle 17:00** **nati dal 2009 al 2014**
- dalle **17:00 alle 17:45** **nati dal 2015 in poi ETA' MINIMA: 4 anni compiuti**

1 corso dal 28 settembre al 21 ottobre	08 lez	5 corso dal 08 febbraio al 03 marzo	08 lez
2 corso dal 26 ottobre al 18 novembre	08 lez	6 corso dal 08 marzo al 31 marzo	08 lez
3 corso dal 23 novembre al 21 dicembre	09 lez	7 corso dal 05 aprile al 28 aprile	08 lez
4 corso dal 11 gennaio al 03 febbraio	08 lez	8 corso dal 03 maggio al 26 maggio	08 lez

CORSI DI NUOTO AVANZATO PER RAGAZZI

Rivolti ai ragazzi nati dal 2009 AL 2014. Non sono ammessi principianti: Corso riservato ai ragazzi in grado di nuotare per almeno una vasca intera SENZA FERMARSI a stile completo (con respirazione laterale) e dorso completo.

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 27 settembre al 20 ottobre	08 lez	5 corso dal 07 febbraio al 2 marzo	08 lez
2 corso dal 25 ottobre al 17 novembre	07 lez	6 corso dal 07 marzo al 30 marzo	08 lez
3 corso dal 22 novembre al 22 dicembre	09 lez	7 corso dal 04 aprile al 27 aprile	07 lez
4 corso dal 10 gennaio al 2 febbraio	08 lez	8 corso dal 02 maggio al 25 maggio	08 lez

NUOTO JUNIOR young

(ex Centri d'avviamento al nuoto agonistico)

Rivolti ai ragazzi nati dal 2008 al 2015

ISCRIZIONE PRIORITARIA PER I FREQUENTANTI DELLA STAGIONE 2021/22 ENTRO venerdì 23/09/2022

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

MERCOLEDÌ E VENERDÌ dalle 17:45 alle 18:30

1° PERIODO dal 28 settembre al 3 febbraio

2° PERIODO dal 08 febbraio al 26 maggio

ANNUALE dal 28 settembre al 26 maggio

NUOTO JUNIOR+

Rivolti ai ragazzi nati dal 2005 al 2007

ISCRIZIONE PRIORITARIA PER I FREQUENTANTI DELLA STAGIONE 2021/22 ENTRO venerdì 23/09/2022

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

MARTEDÌ - GIOVEDÌ dalle 18:00 alle 18:45

1° PERIODO dal 27 settembre al 02 febbraio

2° PERIODO dal 07 febbraio al 25 maggio

ANNUALE dal 27 settembre al 25 maggio

ATTIVITÀ PER ADULTI

CORSI DI NUOTO PER ADULTI SERALI frequenza bisettimanale

Corsi di nuoto per nati fino al 2008

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 26 settembre al 20 ottobre	08 lez	
2 corso dal 24 ottobre al 17 novembre	08 lez	pacchetto 1°+ 2°+ 3° corso
3 corso dal 21 novembre al 22 dicembre	09 lez	
4 corso dal 09 gennaio al 02 febbraio	08 lez	
5 corso dal 06 febbraio al 02 marzo	08 lez	pacchetto 4°+ 5°+6° corso
6 corso dal 06 marzo al 30 marzo	08 lez	
7 corso dal 03 aprile al 27 aprile	07 lez	
8 corso dal 04 maggio al 25 maggio	07 lez	pacchetto 7°+8°corso

CORSI DI NUOTO PER ADULTI POMERIDIANI frequenza bisettimanale

Corsi di nuoto per nati fino al 2008

PER TUTTI I LIVELLI NATATORI

MARTEDÌ e GIOVEDÌ **dalle 15:45 alle 16:30**

1 corso dal 27 settembre al 20 ottobre	08 lez	5 corso dal 07 febbraio al 2 marzo	08 lez
2 corso dal 25 ottobre al 17 novembre	07 lez	6 corso dal 07 marzo al 30 marzo	08 lez
3 corso dal 22 novembre al 22 dicembre	09 lez	7 corso dal 04 aprile al 27 aprile	07 lez
4 corso dal 10 gennaio al 2 febbraio	08 lez	8 corso dal 02 maggio al 25 maggio	08 lez

CORSI DI NUOTO AVANZATO PER ADULTI frequenza bisettimanale

Rivolti ai nati fino al 2008

Non sono ammessi principianti.

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 27 settembre al 20 ottobre	08 lez	5 corso dal 07 febbraio al 2 marzo	08 lez
2 corso dal 25 ottobre al 17 novembre	07 lez	6 corso dal 07 marzo al 30 marzo	08 lez
3 corso dal 22 novembre al 22 dicembre	09 lez	7 corso dal 04 aprile al 27 aprile	07 lez
4 corso dal 10 gennaio al 2 febbraio	08 lez	8 corso dal 02 maggio al 25 maggio	08 lez

LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI (SOLO ADULTI)

Possibilità di prenotare un istruttore in base alla disponibilità del nostro staff e degli spazi-acqua.

Costo a lez. € 25,00

N.B. Questa Scuola Nuoto non effettua lezioni individuali per bambini, ritenendo che lo sport per i bambini debba rappresentare un'esperienza educativa globale, ricca anche di stimoli relazionali.

NUOTO MASTER

Per nati fino al 2004 (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 dalle 19:40 alle 20:30 nuoto

2 accessi settimanali AREA FITNESS (infrasettimanale previo accordo Area Fitness+sabato libero)

Inoltre:

MARTEDÌ, GIOVEDÌ E SABATO	• dalle 12.00 alle 14.20	accesso al Nuoto Libero fino a giovedì 25 maggio 2023
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ	• dalle 6.30 alle 10.00	accesso al Nuoto Libero fino a venerdì 26 maggio 2023
SABATO	• dalle 10.00 alle 18.00	accesso libero all'Area Fitness

1° PERIODO dal 28 settembre al 03 marzo

2° PERIODO dal 08 marzo al 28 luglio

ANNUALE dal 28 settembre al 28 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 26 settembre fino al 27 maggio 2023

ABBONAMENTO ACQUAFULL* 12 ingressi

ABBONAMENTO miniACQUAFULL* 5 ingressi

*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: ATTIVITA' TONIFICANTE, DRENANTE E DIVERTENTE AD ALTA INTENSITA'

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

INTENSITA' ALTA

ALLENAMENTO METABOLICO E TONIFICAZIONE MUSCOLARE

Mercoledì • dalle 14:50 alle 15:30 • dalle 20.40 alle 21:20

ACQUA KOMBAT

Vasca Grande. Acqua prof. 120/200 cm INTENSITA' ALTA

ALLENAMENTO ACQUATICO ISPIRATO ALLE ARTI MARZIALI: TONIFICAZIONE, DEFINIZIONE MUSCOLARE ED ENERGIA!

Sabato • dalle 13:30 alle 14.10

ACQUA CROSS

Vasca piccola. Acqua prof. 80 cm intensità ALTA

CIRCUITO FUNZIONALE AD ALTA INTENSITA'!

ATTENZIONE! QUESTA ATTIVITA' NON E' CONSIGLIATA PER CHI SOFFRE DI PROBLEMI ARTICOLARI E OBESITA'.

MERCOLEDÌ • dalle 19:50 alle 20:30

PERSONAL ACQUAFIT

Sedute individuali di allenamento, preparazione atletica o recupero post-riabilitativo.

Su prenotazione (mattino o primo pomeriggio in base alle disponibilità dei personal trainers) tel. 059.77.36.12

ATTIVITÀ DI MOVIMENTO E BENESSERE

Iscrizione a corso oppure accesso previa prenotazione anche con abbonamenti Acquafull e Mini Acquafull

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 14:10 alle 14:50

1 corso dal 26 settembre al 19 ottobre	08 lez	5 corso dal 06 febbraio al 01 marzo	08 lez
2 corso dal 24 ottobre al 16 novembre	08 lez	6 corso dal 06 marzo al 29 marzo	08 lez
3 corso dal 21 novembre al 21 dicembre	10 lez	7 corso dal 03 aprile al 26 aprile	07 lez
4 corso dal 09 gennaio al 01 febbraio	08 lez	8 corso dal 03 maggio al 24 maggio	07 lez

ACQUA BACK+

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 27 settembre al 20 ottobre	08 lez	5 corso dal 07 febbraio al 2 marzo	08 lez
2 corso dal 25 ottobre al 17 novembre	07 lez	6 corso dal 07 marzo al 30 marzo	08 lez
3 corso dal 22 novembre al 22 dicembre	09 lez	7 corso dal 04 aprile al 27 aprile	07 lez
4 corso dal 10 gennaio al 2 febbraio	08 lez	8 corso dal 02 maggio al 25 maggio	08 lez

AcquaMICA New!!

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 27 settembre al 20 ottobre	08 lez	5 corso dal 07 febbraio al 2 marzo	08 lez
2 corso dal 25 ottobre al 17 novembre	07 lez	6 corso dal 07 marzo al 30 marzo	08 lez
3 corso dal 22 novembre al 22 dicembre	09 lez	7 corso dal 04 aprile al 27 aprile	07 lez
4 corso dal 10 gennaio al 2 febbraio	08 lez	8 corso dal 02 maggio al 25 maggio	08 lez

NUOTAGYM

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 26 settembre al 01 febbraio

2° PERIODO dal 06 febbraio al 24 maggio

NUOTAGYM MONOSETTIMANALE

● dalle 8:30 alle 10:00

LUNEDÌ

1 corso dal 26 settembre al 17 ottobre 04 lez

2 corso dal 24 ottobre al 14 novembre 04 lez

3 corso dal 21 novembre al 19 dicembre 05 lez

4 corso dal 09 gennaio al 30 gennaio 04 lez

5 corso dal 06 febbraio al 27 febbraio 04 lez

6 corso dal 06 marzo al 27 marzo 04 lez

7 corso dal 03 aprile al 22 maggio 06 lez

MERCOLEDÌ

1 corso dal 28 settembre al 19 ottobre 04 lez

2 corso dal 26 ottobre al 16 novembre 04 lez

3 corso dal 23 novembre al 21 dicembre 05 lez

4 corso dal 11 gennaio al 01 febbraio 04 lez

5 corso dal 08 febbraio al 01 marzo 04 lez

6 corso dal 08 marzo al 29 marzo 04 lez

7 corso dal 05 aprile al 24 maggio 08 lez

4 PASSI PER LA SALUTE NEL PARCO DEL CENTRO NUOTO

camminate guidate da un insegnante di educazione Fisica

costo a lezione € 3.50

abbonamento a 10 lezioni € 25.00

AREA FITNESS CENTRO NUOTO VIGNOLA

Orari dal 19 Settembre 2022

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.

Dai 14 anni compiuti

Apertura dal 05 settembre 2022 al 3 settembre 2023

Stagionale

OPEN accesso a tutte le fasce orarie (accesso ai corsi previa prenotazione INCLUSO+ 10 ingressi omaggio al NUOTO LIBERO)

MINI OPEN dalle 10.00 alle 16.00 (accesso ai corsi previa prenotazione INCLUSO+ 10 ingressi omaggio al NUOTO LIBERO)

Quadrimestrale

OPEN accesso a tutte le fasce orarie (accesso ai corsi previa prenotazione INCLUSO)

MINI OPEN dalle 10.00 alle 16.00 (accesso ai corsi previa prenotazione INCLUSO)

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 (accesso ai corsi previa prenotazione INCLUSO)

3G scegli 3 giorni

Ingressi

Abbonamento 12 ingressi (accesso ai corsi previa prenotazione INCLUSO)

Abbonamento 5 ingressi (accesso ai corsi previa prenotazione INCLUSO)

Giornaliero

AGEVOLAZIONI PARTICOLARI:

Riduzione 10% per chi è già iscritto ad altra attività organizzata

Riduzione 20% per gli STUDENTI (max 25 anni) in qualsiasi fascia oraria

Riduzione 20% per gli OVER 65 in qualsiasi fascia oraria

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 € 2,50