



## ATTIVITÀ TERRESTRI

|   |                                     |  |
|---|-------------------------------------|--|
| <b>BOXE</b><br>Durata lezione: 90 min                           | Lun/Mer/Ven                         | 19:00  |
| <b>KICK BOXE</b><br>Durata lezione: 60 min                      | Lun/Mer/Ven                         | 18:00  |
| <b>MUAY THAI</b><br>Durata lezione: 60 min                      | Mar/Gio under 11<br>Mar/Gio over 11 | 16:30<br>17:30   |
| <b>POSTURAL GYM METODO PILATES</b><br>Durata lezione: 50/60 min | Lun<br>Mar<br>Mer<br>Gio<br>Ven     | 08:30 / 18:30 / 19:30<br>09:00 / 13:00 / 17:30<br>/ 18:30<br>09:00<br>17:30 / 18:30 / 19:30<br>09:00 / 13:00 / 18:30 |
| <b>PERSONAL CON REFORMER</b><br>Durata lezione: 60 min          |                                     | Giorni e orari da concordare con l'istruttore  |

## TARIFFE COMBO

|  |          |
|--|----------|
| <b>ALL IN</b><br>Piscina + Palestra + Attività Fitness<br>(No Aquabike, validità 1 mese) | € 99,00  |
| <b>NUOTO LIBERO + PALESTRA</b>   |          |
| Ingresso singolo   | € 13,00  |
| 20 ingressi a scalare<br>(validità 6 mesi, senza quota d'iscrizione)                     | € 150,00 |
| 3 mesi   | € 265,00 |
| Personal trainer 1 lezione   | € 40,00  |
| Personal trainer 10 lezioni  | € 380,00 |
| <b>CORSO NUOTO / FITNESS + PALESTRA</b>  |          |
| Abbonamento mensile palestra   | € 32,00  |

## CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

AQUAMED CARRON MATRIX

## TARIFFE TERRESTRI E PALESTRA

|  |          |
|--|----------|
| <b>PALESTRA</b>  |          |
| Ingresso singolo   | € 10,00  |
| 10 ingressi a scalare<br>(validità 6 mesi, senza quota d'iscrizione) | € 70,00  |
| Mensile  | € 70,00  |
| Trimestrale  | € 180,00 |
| Semestrale   | € 300,00 |
| Annuale  | € 540,00 |
| <b>UNDER 18, OVER 65 E UNIVERSITARI 15%</b>                          |          |
| Mensile  | € 59,50  |
| Trimestrale  | € 153,00 |
| Semestrale   | € 255,00 |
| Annuale  | € 459,50 |
| <b>BOXE / KICK BOXE</b>  |          |
| Abbonamento mensile  | € 65,00  |
| <b>MUAY THAI</b>   |          |
| Abbonamento mensile  | € 49,00  |
| <b>POSTURAL GYM (METODO PILATES)</b>                                 |          |
| Lezione singola  | € 15,00  |
| Mensile monosettimanale  | € 14,00  |
| Trimestrale monosettimanale  | € 13,00  |
| Mensile bisettimanale  | € 13,00  |
| Trimestrale bisettimanale  | € 12,00  |
| <b>PERSONAL CON REFORMER</b>   |          |
| Lezione singola  | € 40,00  |
| 10 lezioni   | € 380,00 |
| <b>ENTRATA ACCOMPAGNATORE</b>  |          |
|  | € 6,00   |
| <b>QUOTA D'ISCRIZIONE</b>  |          |
| (valida 12 mesi)   | € 29,00  |
| <b>CAUZIONE BADGE</b>  |          |
|  | € 5,00   |

**AQUAPOLIS**  
CHANGE YOUR LIFE



## AQUAPOLIS PISCINE E PALESTRE

Società Sportiva Dilettantistica

## ATTIVITÀ NUOTO FITNESS

|  |                                  |   |
|--|----------------------------------|---|
| <b>AQUAGYM</b> ■<br>Durata lezione: 45 min     | Lun/Gio<br>Mar/Ven<br>Mer<br>Sab | 19:30<br>17:30 / 18:45<br>08:45<br>09:00 / 9:45 ■ |
| <b>AQUAEROBICA</b> ■<br>Durata lezione: 45 min | Mar                              | 13:00   |
| <b>AQUAGAG</b> ■<br>Durata lezione: 45 min     | Lun/Gio                          | 18:45   |
| <b>AQUAPOWERS</b> ■<br>Durata lezione: 45 min  | Lun/Gio<br>Mer                   | 08:45<br>18:45                                    |
| <b>AQUABIKE</b><br>Durata lezione: 45 min      | Lun/Gio<br>Mar/Ven<br>Mer        | 13:00<br>19:30<br>19:30 / 20:15                   |

|   |                           |   |
|---|---------------------------|---|
| <b>AQUABIKE</b><br>Durata lezione: 45 min                               | Lun/Gio<br>Mar/Ven<br>Mer | 19:15 / 20:00<br>08:15 / 09:00<br>19:15         |
| <b>AQUANTALGICA</b><br>Durata lezione: 45 min                           | Lun+Gio<br>Mar/Ven<br>Mer | 09:30 / 10:00<br>09:30 / 10:00<br>09:30 / 10:00 |
| <b>AQUASOFT</b><br>Durata lezione: 45 min                               | Mer                       | 09:30   |
| <b>GESTANTI</b><br>Durata lezione: 60 min<br>(Senza quota d'iscrizione) | Mar<br>Sab                | 10:30<br>10:30                                  |

## ATTIVITÀ NUOTO

|  |                                  |  |
|--|----------------------------------|--|
| <b>BABY</b><br>(3-36 mesi)<br>Durata lezione: 30 min         | Mer<br>Gio<br>Ven<br>Sab<br>Dom  | 18:20<br>18:20<br>09:45 / 10:15<br>09:00 / 09:30 / 10:00<br>09:00 / 09:30  |
| <b>PRESCOLARE</b><br>(3-6 anni)<br>Durata lezione: 30 min    | Lun/Mar/Ven<br>Gio/Mer<br>Sab    | 16:20 / 16:50 / 17:20<br>/ 17:50 / 18:20<br>16:20 / 16:50 / 17:20<br>/ 17:50<br>10:40 / 11:10 / 16:20<br>/ 16:50 |
| <b>SCUOLA NUOTO</b><br>(6-17 anni)<br>Durata lezione: 45 min | Lun/Gio<br>Mer<br>Mar/Ven<br>Sab | 16:45 / 17:30 / 18:15<br>16:45 / 17:30<br>16:45 / 17:30 / 18:15<br>10:30 / 11:15 / 16:00<br>/ 16:45              |
| <b>CORSO NUOTO ADULTI</b><br>Durata lezione: 45 min          | Lun+Gio<br>Mar+Ven<br>Ven        | 13:00 / 19:00 / 19:45<br>/ 20:30 / 21:15 ■<br>08:15 ■ / 09:00 / 19:00<br>/ 19:45<br>19:45                        |
| <b>NUOTO SINCRONIZZATO E AQUAGOL</b>                         |                                  | Giorni e orari concordati con l'allenatore   |

■ Abbonamento turnisti (8 ingressi a scalare) € 82,00

Il rinnovo del corso deve essere effettuato entro il giorno 20 di ogni mese. Dopo tale scadenza non si garantisce il posto nel corso successivo.

**CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO**

## TARIFFE NUOTO

|  |          |
|--|----------|
| <b>NUOTO LIBERO</b>  |          |
| Ingresso singolo   | € 8,00   |
| 10 ingressi a scalare<br>(validità 3 mesi, senza quota d'iscrizione) | € 70,00  |
| Mensile  | € 70,00  |
| Trimestrale  | € 180,00 |
| Semestrale   | € 300,00 |
| Annuale  | € 540,00 |
| <b>UNDER 18, OVER 65 E UNIVERSITARI 15%</b>                          |          |
| Mensile  | € 59,50  |
| Trimestrale  | € 153,00 |
| Semestrale   | € 255,00 |
| Annuale  | € 459,50 |
| <b>AQUAFITNESS</b>   |          |
| Ingresso Aquafitness   | € 12,00  |
| Aquafitness monosettimanali (4 lezioni mensili)                      | € 40,00  |
| Aquafitness bisettimanali (8 lezioni mensili)                        | € 70,00  |
| <b>AQUANTALGICA</b>  |          |
| Aquantalgica monosettimanali (4 lezioni mensili)                     | € 45,00  |
| Aquantalgica bisettimanali (8 lezioni mensili)                       | € 76,00  |
| <b>SCUOLA NUOTO</b>  |          |
| Scuola nuoto ragazzi (4 lezioni monosettimanali mensili)             | € 36,00  |
| Scuola nuoto ragazzi (8 lezioni bisettimanali mensili)               | € 62,00  |
| Scuola nuoto adulti (8 lezioni bisettimanali mensili)                | € 70,00  |
| <b>ENTRATA ACCOMPAGNATORE</b>  |          |
|  | € 6,00   |
| <b>QUOTA D'ISCRIZIONE</b>  |          |
| (valida 12 mesi)   | € 29,00  |
| <b>CAUZIONE BADGE</b>  |          |
|  | € 5,00   |

## ORARI IMPIANTO

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| <b>PALESTRA</b> |              |
| Lunedì          | 6:30 - 22:30 |
| Martedì         | 6:30 - 22:30 |
| Mercoledì       | 6:30 - 22:30 |
| Giovedì         | 6:30 - 22:30 |
| Venerdì         | 6:30 - 22:30 |
| Sabato          | 8:30 - 18:30 |
| Domenica        | 8:30 - 13:00 |

  

|                |              |
|----------------|--------------|
| <b>PISCINA</b> |              |
| Lunedì         | 6:50 - 22:00 |
| Martedì        | 6:50 - 22:00 |
| Mercoledì      | 6:50 - 22:00 |
| Giovedì        | 6:50 - 22:00 |
| Venerdì        | 6:50 - 22:00 |
| Sabato         | 8:30 - 18:30 |
| Domenica       | 8:30 - 13:00 |

  

|   |  |
|---|--|
| <b>EQUIPAGGIAMENTO RICHIESTO</b>  |  |
| Piscina: ciabatte in plastica, cuffia, costume.<br>Palestra: abbigliamento sportivo, scarpe pulite e adatte all'attività, asciugamano pulito. |  |