

## ORARI DI APERTURA DELLA PALESTRA

da settembre a maggio

- dal lunedì al venerdì dalle ore 7.30 alle ore 20.45
- sabato dalle ore 9.00 alle ore 18.45
- domenica dalle ore 9.00 alle ore 12.45

In estate l'orario di apertura è ridotto.

**IN QUESTI ORARI UN ISTRUTTORE DEL NOSTRO STAFF  
E' PRESENTE IN SALA**

LUNEDÌ	8.30/12.30	16.30/20.30
MARTEDÌ	10.30/14.30	16.30/20.30
MERCOLEDÌ	8.30/12.30	16.30/19.30
GIOVEDÌ	10.00-14.00	16.30/20.30
VENERDÌ	10.00/12.30	16.00-18.00

In estate l'istruttore è presente solo in giugno con orari ridotti.

●RICHIESTO CERTIFICATO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA, ORIGINALE DA VISIONARE E COPIA DA TRATTENERE

●ASSICURAZIONE INFORTUNI € 10,00

●BADGE € 5,00

*Palestra Fitness dal 30/06 fino a metà settembre sono sospesi i corsi di pilates, trx e fitness. Nel mese di giugno gli orari dei corsi subiranno variazioni e le lezioni saranno ridotte.*

**PER ACCEDERE ALLE PALESTRE INDOSSA SCARPE PULITE CHE UTILIZZI SOLO IN PALESTRA, PORTA UN PICCOLO TELO E UNA BOTTIGLIETTA DI ACQUA !!!**

### SEI IN GRAVIDANZA?

Ti ricordiamo che in gravidanza non è possibile partecipare a nessuna lezione di acquafitness, corsi fitness, trx e pilates. Se hai già un abbonamento in corso avvisa la reception e potrai usare l'importo corrispondente per il corso di ginnastica in acqua per mamme in attesa.




S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"

**POLO NATATORIO COMUNALE S.PIETRO**  
Castiglione delle Stiviere (MN)

**LE PALESTRE DEL CENTRO**



Via Don Mazzolari, 2 - 46043 Castiglione delle Stiviere  
e-mail [segreteria@centronuotocastiglione.it](mailto:segreteria@centronuotocastiglione.it)  
[www.centronuotocastiglione.com](http://www.centronuotocastiglione.com) - ☎ 0376 632772

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9.00/9.50 BRUCIAGRASSI		9.00/9.50 STEP DANCE		9.00/9.50 BRUCIAGRASSI	10.00/10.50 BODY SCULPT
12.45/13.35 BODYSULPT			12.45/13.35 BRUCIAGRASSI	<b>NEWS:</b> <b>corsi silence!</b>	
17.00/17.50 BRUCIAGRASSI					
18.00/18.50 FUNZIONALE	18.50/19.40 BRUCIAGRASSI	18.15/19.05 BODY SCULPT	18.50/19.40 BODYSULPT	18.15/19.05 STEP DANCE	
20.00/20.50 PILATES (solo con abbonamento gold)		19.45/20.30 PILATES (solo con abbonamento gold)	19.50/20.35 TRX (solo con abbonamento gold)	<b>inizio corsi 10 settembre</b>	

■ **CORSI ROSSI = ABBONAMENTO FITNESS (se acquisti anche il pacchetto Gold sconto 20%)**
■ **CORSI GIALLI = SOLO CON ABBONAMENTO GOLD**  
 Richiedi il volantino in reception!

## ABBONAMENTI PALESTRA FITNESS

**ENTRATA SINGOLA € 12,00**

solo per la prima lezione singola di prova non viene richiesto il certificato medico.

- **MENSILE € 52,00** Accesso a tutti i corsi fitness + palestra cardio 7/7
- **MENSILE START UP PER UNDER 18 - € 25,00**  
(solo 1<sup>a</sup> abbonamento)
- **SEMESTRALE € 252,00** (€ 42,00 al mese) **2 rate da € 126,00**  
Accesso lezioni fitness corsi rossi + palestra cardio 7/7
- **ANNUALE € 400,00** (€ 34,00 al mese + bonus) :  
Accesso lezioni fitness corsi rossi  
Palestra cardio tutti i giorni 7/7  
N° 2 ingressi in piscina al mese non cumulabili con uscita entro le 15,  
in estate validità giornaliera.  
N° 1 lezione acquafitness al mese (vedi planning da prenotare)  
**2 rate da € 200,00, la seconda dopo 2 mesi**
- **PACCHETTO "OPEN" 20 ingressi € 150,00 scadenza 6 mesi** per  
accesso lezioni fitness corsi rossi o palestra cardio

## ABBONAMENTI PALESTRA CARDIOFITNESS

**ENTRATA SINGOLA € 12,00**

solo per la prima lezione singola di prova non viene richiesto il certificato medico.

- **MENSILE € 40,00**
- new** **ABBONAMENTO MENSILE LE PALESTRA CARDIO + NUOTO LIBERO € 60,00 N° 8 ENTRATE** nello stesso ingresso puoi fare sia acqua che terra, dal lunedì al venerdì devi uscire dall'acqua entro le 17.00 se vuoi puoi andare in palestra dopo, il sabato domenica sei libero. non e' possibile recuperare gli ingressi non utilizzati.
- **MENSILE START UP PER UNDER 18 - € 25,00**  
(solo il 1<sup>a</sup> abbonamento)
- **SEMESTRALE € 180,00** (€ 30,00 al mese) palestra cardio 7/7
- **ANNUALE € 250,00** (€ 20,84 al mese + bonus):  
palestra cardio tutti i giorni 7/7  
N° 2 ingressi in piscina al mese non cumulabili con uscita entro le 15,  
in estate validità giornaliera.  
N° 1 lezione acquafitness al mese (vedi planning da prenotare)  
**2 rate da € 125,00, la seconda dopo 2 mesi**
- **PACCHETTO "OPEN" 20 ingressi € 100,00 scadenza 6 mesi** per  
accesso palestra cardio