

## ABBONAMENTO GOLD "OPEN" A PRENOTAZIONE

NOVITA' ! DISDETTA ON - LINE FINO A 6 ORE PRIMA DELLA LEZIONE.  
DISDETTA PER TELEFONO IL GIORNO PRIMA DELLA LEZIONE ENTRO LE ORE 20.30, LA DOMENICA ENTRO LE ORE 12,45.

1 lezione € 12.00

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

Lo stesso giorno dopo la lezione è possibile sottoscrivere l'abbonamento e la lezione pagata verrà scontata dall'abbonamento, la volta successiva serve il certificato medico.

4 lezioni	€ 44.00	valido 2 mesi	€11,00 a lezione
-8 lezioni	€ 72.00	valido 3 mesi	€ 9,00 a lezione
-16 lezioni	€ 128,00	valido 6 mesi	€ 8,00 a lezione
-24 lezioni	€ 180,00	valido 8 mesi	€ 7.50 a lezione

## HAI GIA' UN ABBONAMENTO ATTIVO PALESTRA FITNESS, PALESTRA CARDIO O ACQUAFITNESS ?

### SPECIAL PRICE SCONTO 20%

4 lezioni	€ 35,00	valido 2 mesi	€ 8.75 a lezione
8 lezioni	€ 57,00	valido 3 mesi	€ 7.13 a lezione
16 lezioni	€ 102,00	valido 6 mesi	€ 6.38 a lezione
24 lezioni	€ 144,00	valido 8 mesi	€ 6,00 a lezione

## DOCUMENTAZIONE E ASSICURAZIONI

CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA  
OBBLIGATORIO, originale da visionare, copia da trattenere.

ASSICURAZIONE INFORTUNI € 10,00

BADGE PERSONALE DI ACCESSO € 5,00

## 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.

Via Don Mazzolari, 2 - 46043 Castiglione delle Stiviere (MN)

e-mail [segreteria@centronuotocastiglione.it](mailto:segreteria@centronuotocastiglione.it)

[www.centronuotocastiglione.com](http://www.centronuotocastiglione.com)

Tel & Fax 0376 632772



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



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

# PACCHETTO "OPEN" GOLD



## Puoi prenotare:

Corsi fitness, corsi acquafitness,

corsi pilates, corsi trx

... e in più puoi accedere

alla palestra cardiofitness

e al nuoto libero.

# Orari corsi palestra

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9.00/9.50 BRUCIAGRASSI		9.00/9.50 G.A.G.		9.00/9.50 BRUCIAGRASSI	
10.00/11.00 YOGA DINAMICO	12.45/13.35 BRUCIAGRASSI		12.45/13.35 G.A.G.		10.00/10.50 BODYSCULPT
17.10/18.00 BODY TONIC				17.15/18.05 BODY TONIC	
18.05/18.55 FUNZIONALE	18.50/19.40 BRUCIAGRASSI	18.15/19.05 BODYSCULPT	18.50/19.40 BODYSCULPT	18.15/19.05 STEP DANCE	
	19.45/20.35 PILATES	19.50/20.35 TRX	19.45/20.35 PILATES		

## ORARI PALESTRA CARDIOFITNESS:

**DAL LUNEDI AL VENERDI** dalle 7.30 alle 20.45

**SABATO** dalle ore 9.00 alle ore 18.45

**DOMENICA** dalle 9.00 alle 12.45

## ORARI NUOTO LIBERO:

**DAL LUNEDI AL VENERDI** dalle 7.30 alle 20.45

**SABATO** dalle ore 9.00 alle ore 18.45

**DOMENICA** dalle 9.00 alle 12.45

# Orari corsi acquafitness

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00/9.45 GINNASTICA SOFT	8.45/9.30 ACQUAGYM		8.45/9.30 ACQUAGYM	9.00/9.45 GINNASTICA SOFT	9.00/9.45 AQUAJUMP
9.50/10.35 ACQUATICGYM CON CINTURE	9.35/10.20 GINNASTICA SOFT		9.35/10.20 GINNASTICA SOFT	9.50/10.35 ACQUATICGYM CON CINTURE	
10.40/11.25 MIX&BIKE		10.00/10.45 50%H2O		10.40/11.25 MIX&BIKE	
12.50/13.35 EXTRAGYM		12.50/13.35 EXTRAGYM	12.50/13.35 MIX&BIKE	12.50/13.35 AQUAJUMP	12.50/13.35 MIX & BIKE
	13.45/14.30 ACQUAGYM		13.45/14.30 ACQUAGYM		
	17.10/17.55 ACQUAGYM		17.10/17.55 ACQUAGYM		
18.10/18.55 ACQUAGYM	18.00/18.45 AQUAJUMP	18.10/18.55 ACQUAGYM	18.00/18.45 ACQUABOXING	18.10/18.55 ACQUAGYM	
18.10/18.55 ACQUATICGYM CON CINTURE				18.10/18.55 ACQUATICGYM CON CINTURE	
19.00/19.45 ACQUABOXING	19.00/19.45 ACQUAGYM	19.00/19.45 MIX&BIKE	19.00/19.45 ACQUAGYM	19.00/19.45 AQUAJUMP	
			19.50/20.30 ACQUAPOLE		

**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.

**Acquafitness:** dal 1 settembre al 30 maggio programmazione invernale dal 1 giugno al 30 agosto programmazione estiva, in estate e nei periodi festivi gli orari dei corsi subiranno variazioni e le lezioni saranno ridotte.



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"