

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. LE LEZIONI DEI CORSI FITNESS POSSONO ESSERE PRENOTATE 7 GIORNI PRIMA.

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

DOCUMENTAZIONE E ASSICURAZIONI

certificato medico per attività 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 o per il nuoto libero.

Palestra Fitness: inizio corsi 13 settembre 2021, dal 30/05/22 fino a metà settembre sono sospesi i corsi di pilates, trx. Per i corsi fitness nel mese di giugno gli orari dei corsi subiranno variazioni e le lezioni saranno ridotte, in luglio e agosto sono sospesi.

Acquafitness: dal 6 settembre al 29 maggio programmazione invernale dal 6 giugno al 27 agosto programmazione estiva, in estate e nei periodi festivi gli orari dei corsi subiranno variazioni e le lezioni saranno ridotte.

Via Don Mazzolari, 2 - 46043 Castiglione delle Stiviere (MN)
e-mail segreteria@centronuotocastiglione.it
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:
Lezioni di: Nuoto sopra,
Acquafitness, Fitness
Pilates e TRX.
Accesso palestra cardiofitness,
e accesso nuoto libero.

CORSI FITNESS PRENOTA LA TUA LEZIONE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00/9.50 BRUCIA GRASSI			9.00/9.50 G.A.G		10.00/10.50 BODY SCULPT
12.45/13.35 BRUCIA GRASSI		12.45/13.35 BODY SCULPT		12.45/13.35 G.A.G.	
17.15/18.05 GYM DANCE			17.15/18.05 GYM DANCE		
18.15/19.05 FUNZIONALE	19.05-19.55 G.A.G.	18.15/19.05 BRUCIA GRASSI	19.05-19.55 BODY SCULPT	18.15/19.05 STEP DANCE	
	20.05 20.55 PILATES	19.50/20.35 TRX	20.05 20.55 PILATES	19.30/20.15 TRX	

OCCORRENTE palestra e acqua:

PALESTRA: tappetino personale, guantini, telo palestra, scarpe pulite usate solo in palestra PISCINA: costume, ciabatte, cuffia, accappatoio.

ORARI DI APERTURA DELLA PALESTRA CARDIOFITNESS

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.

LEZIONI NUOTO SOPRA: prenota la tua lezione!

Martedì 12,50 – 13,35 - Mercoledì 8,30 – 9,15 - Venerdì 19,00 – 19,45

SAI GIÀ' NUOTARE, TI PIACE IL NUOTO E LA SENSAZIONE DEL GALLEGGIAMENTO, ma non hai il tempo necessario per asciugarti e lavarti i capelli?

E' nato un nuovo corso nel quale tutta la lezione viene svolta con la testa fuori dall'acqua.

NON E' UN CORSO DI NUOTO! E' UN MODO PER TENERSI IN FORMA E SENTIRSI BENE CON IL CORPO E CON LA MENTE.

CORSI ACQUAFITNESS PRENOTA LA TUA LEZIONE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.45/9.30 GINNASTICA SOFT	8.45/9.30 ACQUAGYM		8.45/9.30 ACQUAGYM	BENNY 8.45/9.30 GINNASTICA SOFT	9.00/9.45 ACQUAJUMP
9.35/10.20 ACQUATICGYM	9.35/10.20 GINNASTICA SOFT		9.35/10.20 GINNASTICA SOFT	9.40/10.25 ACQUATICGYM	
10.25/11.10 MIX&BIKE			10.00/10.45 50% H2O	10.25/11.10 MIX&BIKE	
12.50/13.35 EXTRAGYM	12.50/13.35 MIX&BIKE	12.50/13.35 EXTRAGYM	12.50/13.35 ACQUAPOLE	12.50/13.35 ACQUAJUMP	12.50/13.35 MIX & BIKE
	13.45/14.30 ACQUAGYM			13.45/14.30 ACQUAGYM	
18.20/19.05 ACQUAGYM	18.10/18.55 ACQUAJUMP	18.10/18.55 ACQUAGYM	18.10/18.55 ACQUABOXING	18.10/18.55 ACQUAGYM	
18.20/19.05 ACQUATICGYM				18.20/19.05 ACQUATICGYM	
19.15/20.00 ACQUABOXING	19.15/20.00 ACQUAGYM	19.00/19.45 MIX&BIKE	19.00/19.45 ACQUAGYM	19.00/19.45 ACQUAJUMP	
	20.00/20.40 ACQUAPOLE				

ORARI NUOTO LIBERO: prenota la tua corsia!

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ dalle 7.30 alle 20.45

SABATO dalle ore 9.00 alle ore 18.45

DOMENICA dalle 9.00 alle 12.45

in estate l'orario è ridotto