

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 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 o per il nuoto libero.

Palestra Fitness: dal 31/05 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.

Acquafitness: dal 7 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.

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:
Corsi fitness, corsi acquafitness,
corsi pilates, corsi trx,
palestra cardiofitness
e nuoto libero.

Orari corsi palestra

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9.00/9.50 BRUCIA GRASSI		9.00/9.50 G.A.G.		9.00/9.50 BRUCIA GRASSI	10.00/10.50 BODY SCULPT
12.45/13.35 BRUCIA GRASSI	12.45/13.35 BODY SCULPT		12.45/13.35 5 G.A.G.		
17.15/18.05 BODY TONIC			17.15/18.05 5 BODY TONIC		
18.10/19.00 FUNZIONALE	19.00-19.50 G.A.G.	18.15/19.05 BRUCIA GRASSI	19.00-19.50 BODY SCULPT	18.15/19.05 STEP DANCE	
	20.00 – 20.50 PILATES	19.50/20.35 TRX	20.00 – 20.50 PILATES		

OCCORRENTE:

tappetino personale, guantini, telo, scarpe pulite usate solo in palestra, possibilmente arrivare già con indumenti indossati, grazie per la collaborazione.

ORARI DI APERTURA DELLA PALESTRA dal 03/09/2020

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.

ORARI NUOTO LIBERO: dal 03/09/2020

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

Orari corsi acquafitness

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.45/9.30 GINNASTICA SOFT dolce	8.45/9.30 ACQUAGYM		8.45/9.30 ACQUAGYM	BENNY 8.45/9.30 GINNASTICA SOFT dolce	9.10/9.55 ACQUAJUM P
9.40/10.25 ACQUATICGYM CON CINTURE	9.35/10.20 GINNASTICA SOFT dolce		9.35/10.20 GINNASTICA SOFT dolce	9.40/10.25 ACQUATICGY M CON CINTURE	
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 EXTRAGYM	12.50/13.35 MIX&BIKE	12.50/13.35 ACQUAJUMP	12.50/13.35 MIX & BIKE
	13.45/14.30 ACQUAGYM		13.45/14.30 ACQUAGYM		
18.10/18.55 ACQUAGYM	18.10/18.55 ACQUAJUM P	18.10/18.55 ACQUAGYM	18.10/18.55 ACQUABOXING	18.10/18.55 ACQUAGYM	
18.20/19.05 ACQUATICGYM CON CINTURE				18.20/19.05 ACQUATICGY M CON CINTURE	
19.05/19.50 ACQUABOXING	19.00/19.45 ACQUAGYM	19.00/19.45 MIX&BIKE	19.00/19.45 ACQUAGYM	19.00/19.45 ACQUAJUMP	
			19.50/20.30 ACQUAPOLE		



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"