

## 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](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,  
palestra cardiofitness  
e nuoto libero.

# Orari corsi palestra

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9.00/9.50 <b>BRUCIA GRASSI</b>		9.00/9.50 <b>G.A.G.</b>		9.00/9.50 <b>BRUCIA GRASSI</b>	10.00/10.50 <b>BODY SCULPT</b>
12.45/13.35 <b>BRUCIA GRASSI</b>	12.45/13.35 <b>BODY SCULPT</b>		12.45/13.35 5 <b>G.A.G.</b>		
17.15/18.05 <b>BODY TONIC</b>			17.15/18.05 5 <b>BODY TONIC</b>		
18.10/19.00 <b>FUNZIONALE</b>	19.00-19.50 <b>G.A.G.</b>	18.15/19.05 <b>BRUCIA GRASSI</b>	19.00-19.50 <b>BODY SCULPT</b>	18.15/19.05 <b>STEP DANCE</b>	
	20.00 – 20.50 <b>PILATES</b>	19.50/20.35 <b>TRX</b>	20.00 – 20.50 <b>PILATES</b>	19,30/20,15 <b>TRX</b>	

## 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 AQUAJUM 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 AQUAJUM	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 AQUAJUM 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 AQUAJUM	
			19.50/20.30 ACQUAPOLE		



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"