



Corsi normal

	MONOSETT. 11 lezioni	99,00 €
	MONOSETT. 11 lezioni	104,50 €

AQUAGAG



Glutei, addominali e gambe in acqua bassa.

LUNEDÌ	🕒 18:45 - 19:30
GIOVEDÌ	🕒 18:45 - 19:30

AQUAGYM



Medio impatto in acqua bassa.

LUNEDÌ	🕒 18:00 - 18:45
GIOVEDÌ	🕒 18:00 - 18:45
VENERDÌ	🕒 19:45 - 20:30

AQUAMIX



Medio impatto 50% in acqua alta e 50% in acqua bassa.

MARTEDÌ	🕒 13:30 - 14:15
GIOVEDÌ	🕒 13:30 - 14:15

AQUAFIT



Medio impatto in acqua alta.

LUNEDÌ	🕒 20:15 - 21:00
MARTEDÌ	🕒 11:15 - 12:00
MERCOLEDÌ	🕒 18:45 - 19:30
GIOVEDÌ	🕒 11:15 - 12:00
DOMENICA	🕒 11:15 - 12:00

AQUASOFT



Basso impatto in acqua bassa e alta.

MONOSETT. 11 lezioni	99,00 €
BISETT. 22 lezioni	198,00 €
TRISETT. 33 lezioni	239,00 €



LUN - MER - VEN	🕒 8:30 - 9:15
------------------------	---------------

GESTANTI



Dal quarto mese di gravidanza.

PACCHETTO 4 lezioni	30,60 €
LUNEDÌ	🕒 9:15 - 10:00
GIOVEDÌ	🕒 9:00 - 09:45

Corsi special

	MONOSETT. 11 lezioni	105,60 €
	MONOSETT. 11 lezioni	113,30 €

AQUACOMBAT



Tonificati e divertiti in acqua.

MARTEDÌ	🕒 19:00 - 19:45
MERCOLEDÌ	🕒 20:15 - 21:00

HYDRO & TONE



50% hydrobike + 50% attività tonificante = 100% divertimento

LUNEDÌ	🕒 19:30 - 20:15
MARTEDÌ	🕒 19:45 - 20:30
GIOVEDÌ	🕒 20:15 - 21:00

HYDROBIKE



Bici in acqua intensa e super allenante.

MERCOLEDÌ	🕒 19:30 - 20:15
GIOVEDÌ	🕒 09:45 - 10:30

HYDROSPINNING



Spinning in acqua per allenare gli arti inferiori.

LUNEDÌ	🕒 13:30 - 14:15
MERCOLEDÌ	🕒 21:00 - 21:45
VENERDÌ	🕒 19:00 - 19:45

AQUATABATA



Allenamento in acqua media ad altissima intensità.

GIOVEDÌ	🕒 19:30 - 20:15
----------------	-----------------

AQUAFIT PLUS



Medio impatto in acqua alta.

SABATO	🕒 13:00 - 14:00
---------------	-----------------

AQUAFITNESS PACK

Valido fino al 10 marzo 2019

LIGHT 5 lezioni	60,00 €
NORMAL 10 lezioni	110,00 €
STRONG 15 lezioni	160,00 €

Per i corsi Hydrobike, Hydro & Tone e Hydrospinning è necessario prenotarsi in segreteria.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8:30 - 9:15 AQUASOFT con Sara		8:30 - 9:15 AQUASOFT con Sara	9:00 - 9:45 GESTANTI con Sara	8:30 - 9:15 AQUASOFT con Orietta		
9:15 - 10:00 GESTANTI con Sara			9:45 - 10:30 HYDROBIKE con Sara			
	11:15 - 12:00 AQUAFIT con Stefano		11:15 - 12:00 AQUAFIT con Stefano			11:15 - 12:00 AQUAFIT con Stefania
13:30 - 14:15 HYDROSPINNING con Stefania	13:30 - 14:15 AQUAMIX con Stefano		13:30 - 14:15 AQUAMIX con Stefania		13:00 - 14:00 AQUAFIT PLUS con Giorgia	
18:00 - 18:45 AQUAGYM con Sara			18:00 - 18:45 AQUAGYM con Sara			
18:45 - 19:30 AQUAGAG con Sara	19:00 - 19:45 AQUACOMBAT con Rosatea	18:45 - 19:30 AQUAFIT con Giorgia	18:45 - 19:30 AQUAGAG con Sara	19:00 - 19:45 HYDROSPINNING con Rossana		
19:30 - 20:15 HYDRO & TONE con Stefania	19:45 - 20:30 HYDRO & TONE con Rosatea	19:30 - 20:15 HYDROBIKE con Giorgia	19:30 - 20:15 AQUATABATA con Stefania	19:45 - 20:30 AQUAGYM con Rossana		
20:15 - 21:00 AQUAFIT con Stefania		20:15 - 21:00 AQUACOMBAT con Giorgia	20:15 - 21:00 HYDRO & TONE con Stefania			
		21:00 - 21:45 HYDROSPINNING con Stefania				

EASY
 MEDIUM
 HARD
 VERY HARD



Regolamento

All'iscrizione è obbligatorio:

- Il pagamento del corso
- la quota di iscrizione stagionale è pari a 25,00€
- il Centro inoltre offre la possibilità ai corsisti di effettuare la visita medica con elettrocardiogramma incluso presso Centro convenzionato a 25,00€
- il pagamento del badge: 8,00€
- il pagamento della quota assicurativa stagionale/tesseramento LIBERTAS: 5,00€

Regole generali:

- Per frequentare i corsi è obbligatorio un certificato di idoneità fisica con elettrocardiogramma. Chi non presenta il certificato medico non può frequentare le lezioni.
- Non è possibile recuperare le lezioni perse, salvo attraverso presentazione di documentazione medica ospedaliera entro 7 giorni che certifichi una prognosi di almeno quattro settimane.
- Non è possibile effettuare spostamenti di orario e/o di corso.
- L'iscrizione al corso deve essere tassativamente ultimata almeno il giorno antecedente all'inizio del corso.
- Ogni corso partirà al raggiungimento del numero minimo di iscritti stabilito dalla direzione. Pertanto la direzione stessa si riserva il diritto di spostare gli allievi in corsi differenti.
- E' obbligatorio l'uso di cuffia, costume e ciabatte.
- Anche agli accompagnatori è vietato l'accesso agli spogliatoi con le scarpe. E' obbligatorio munirsi di ciabatte o copriscarpe.
- L'accesso agli spogliatoi è consentito 15 minuti prima dell'inizio della lezione.
- Gli orari richiesti possono subire variazioni per motivi didattico/organizzativi.
- L'ingresso anticipato o la permanenza in acqua oltre l'orario di lezione è consentito solo se muniti di regolare biglietto.
- E' vietato entrare in acqua con ferite aperte, abrasioni o cerotti.
- Gli indumenti o scarpe dimenticate all'interno dell'impianto verranno custodite (se ritrovate) per 7 giorni; la società di gestione declina ogni responsabilità per oggetti o cose lasciate incustodite nell'impianto.
- La direzione potrà apportare al presente regolamento tutte le modifiche o varianti idonee a migliorare il funzionamento dei corsi.
- Non è previsto il rimborso dei corsi

Prelazioni

da lunedì 19 novembre
a domenica 2 dicembre 2018

Riservate agli iscritti al primo corso
della stagione 2018/2019

🕒 9:00 - 14:00

🕒 15:00 - 20:30 (Sab./ 18:30)

Nuove iscrizioni

da lunedì 3 novembre
a domenica 9 dicembre 2018

🕒 9:00 - 14:00

🕒 15:00 - 20:30 (Dom. sab./ 18:30)

Via Abate Crippa 38, Treviglio (BG)

Tel. +39 0363 303842

piscinatreviglio@prsport.it

www.centrosportivoquadri.it

Follow us

