



*Molinetto*



Comune  
di Malo

PISCINA COMUNALE  
CENTRO SPORT & BENESSERE  
**MALO - VI**

**PROGRAMMA CORSI  
SETTEMBRE 2019  
GIUGNO 2020**

# CALENDARIO CORSI

da 14 e 7 lezioni

## SETTEMBRE 2019 GIUGNO 2020

### 1° CICLO

SETTEMBRE / OTTOBRE

LUN-GIO 16/09 - 31/10

MAR-VEN 13/09 - 29/10

LUN 16/09 - 28/10

MAR 17/09 - 29/10

MER 18/09 - 30/10

GIO 19/09 - 31/10

VEN 13/09 - 25/10

SAB 14/09 - 26/10

DOM 15/09 - 27/10

### 2° CICLO

NOVEMBRE / DICEMBRE

LUN-GIO 04/11 - 19/12

MAR-VEN 05/11 - 20/12

LUN 04/11 - 16/12

MAR 05/11 - 17/12

MER 06/11 - 18/12

GIO 07/11 - 19/12

VEN 08/11 - 20/12

SAB 09/11 - 21/12

DOM 10/11 - 22/12

### 3° CICLO

GENNAIO / FEBBRAIO

LUN-GIO 09/01 - 24/02

MAR/VEN 07/01 - 21/02

LUN 13/01 - 24/02

MAR 07/01 - 18/02

MER 08/01 - 19/02

GIO 09/01 - 20/02

VEN 10/01 - 21/02

SAB 11/01 - 22/02

DOM 12/01 - 23/02

### 4° CICLO

MARZO / APRILE

LUN-GIO 27/02 - 16/04

MAR-VEN 25/02 - 10/04

LUN 02/03 - 06/04\*

MAR 25/02 - 07/04

MER 26/02 - 08/04

GIO 27/02 - 09/04

VEN 28/02 - 10/04

SAB 29/02 - 11/04

DOM 01/03 - 19/04

### 5° CICLO

MAGGIO / GIUGNO

LUN-GIO 20/04 - 04/06

MAR-VEN 14/04 - 05/06

LUN 20/04 - 01/06

MAR 14/04 - 26/05

MER 15/04 - 03/06\*\*

GIO 16/04 - 04/06\*\*

VEN 17/04 - 05/06

SAB 18/04 - 06/06

DOM 26/04 - 07/06

### 1° CICLO ESTIVO

GIUGNO

LUN-GIO 08/06 - 02/07

MAR/VEN 09/06 - 03/07

LUN 08/06 - 29/06

MAR 09/06 - 30/06

MER 10/06 - 01/07

GIO 11/06 - 02/07

VEN 12/06 - 03/07

SAB 13/06 - 04/07

\*6 lezioni \*\*8 lezioni

Tutti i corsi sono a numero chiuso e verranno attivati al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

Per tutti i corsi è **obbligatorio il pagamento della quota d'iscrizione annuale** di € 25,00 e la consegna all'atto di iscrizione di copia del **certificato medico**.



## IL CERTIFICATO NON È UN PROBLEMA, MA UN'OPPORTUNITÀ DI SALUTE!

Nel nostro centro puoi avere il certificato medico senza dover andare dal tuo medico o fare altre visite. Periodicamente è attivo un servizio medico interno per il rilascio del certificato come da normativa vigente. **Costo visita medica € 38,00.**  
Info e prenotazioni in segreteria.



### INFORMATIVA FISCALE

Pregasi di ritirare lo scontrino fiscale emesso sempre all'atto di iscrizione e conservarlo con cura per gli opportuni usi.

**La società assolve tutti i suoi obblighi con l'emissione dello stesso, non lo riemette nè lo riproduce in caso di perdita o danneggiamento.**

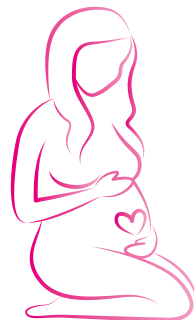
# PERCORSO NASCITA

## Corsi **PRE PARTO**

lezioni da 2 ore

|     |                        |
|-----|------------------------|
| LUN | dalle 09:30 alle 11:30 |
| MER | dalle 10:30 alle 12:30 |
| SAB | dalle 10:30 alle 12:30 |

**PACCHETTO  
10 LEZIONI  
in acqua e in  
sala riunioni  
€ 130,00**



## Corsi **MAMMA & BABY** 3-42 mesi

n. 7 lezioni da 30 minuti (1 recupero) € 50,00

Orari di inizio lezione:

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| LUN | 10:50 - 11:20                         |
| MAR | 15:45 - 16:20 - 16:55 - 17:30         |
| GIO | 10:50 - 11:20                         |
| VEN | 15:45 - 16:20 - 16:55 - 17:30         |
| SAB | 09:30 - 10:00 - 10:30 - 11:00 - 11:30 |

RICORDA PER IL BEBÈ:

- pannolino acquatico
- + costumino contenitivo
- cuffietta e accappatoio
- Box e fasciatoio negli spogliatoi

**Attività didattica differenziata:**

**Pulcini 3-9 mesi**

**Paperotti 9-18 mesi**

**Anatroccoli 18-30 mesi**

**Cigni 30-42 mesi**

## Massaggio **NEONATALE** 3-9 mesi

n. 7 lezioni da 45 minuti € 90,00 - Orario di inizio lezione in sala corsi:

|     |       |
|-----|-------|
| MER | 09:30 |
|-----|-------|

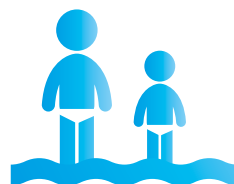
# CRESCERE IN ACQUA

## Corsi **ACQUATICITA'** 3-5 anni

n. 7 lezioni da 40 minuti (1 recupero) € 50,00

Orari di inizio lezione:

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| LUN | 16:30 - 17:15 - 18:00                         |
| MAR | 16:30 - 17:15 - 18:00                         |
| MER | 15:45 - 16:30 - 17:15 - 18:00                 |
| GIO | 16:30 - 17:15 - 18:00                         |
| VEN | 16:30 - 17:15 - 18:00                         |
| SAB | 09:30 - 10:15 - 11:00 - 15:00 - 15:45 - 16:30 |



# Scuola **NUOTO RAGAZZI** 6-16 anni



n. 14 lezioni da 45 minuti (2 recuperi) € 95,00

Orari di inizio lezione:

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| LUN-GIO | 16:30 - 17:15 - 18:00 |
|---------|-----------------------|

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| MAR-VEN | 16:30 - 17:15 - 18:00 |
|---------|-----------------------|

n. 7 lezioni da 45 minuti (1 recupero) € 50,00

Orari di inizio lezione:

|     |               |
|-----|---------------|
| LUN | 16:30 - 17:15 |
|-----|---------------|

|     |       |
|-----|-------|
| MAR | 16:30 |
|-----|-------|

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| MER | 15:45 - 16:30 - 17:15 - 18:00 |
|-----|-------------------------------|

|     |               |
|-----|---------------|
| GIO | 16:30 - 17:15 |
|-----|---------------|

|     |       |
|-----|-------|
| VEN | 16:30 |
|-----|-------|

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| SAB | 09:30 - 10:15 - 11:00<br>15:00 - 15:45 - 16:30 |
|-----|------------------------------------------------|



## Corsi **TEEN BOYS & GIRLS** 12-16 anni

n. 14 lezioni da 45 minuti (2 recuperi) € 95,00 - Orari di inizio lezione:

|         |       |
|---------|-------|
| LUN-GIO | 18:00 |
|---------|-------|

## Corsi **ACQUAGOL** 8-16 anni

n. 14 lezioni da 60 minuti (2 recuperi) € 115,00 - Orari di inizio lezione:

|         |       |
|---------|-------|
| LUN-GIO | 18:00 |
|---------|-------|

## Corsi **TOP LEVEL JUNIOR** 14-18 anni

n. 14 lezioni da 60 minuti (2 recuperi) € 115,00 - Orari di inizio lezione:

|         |       |
|---------|-------|
| MAR-VEN | 18:00 |
|---------|-------|

## Corsi **NUOTO SINCRONIZZATO** 6-16 anni

n. 14 lezioni da 60 minuti (2 recuperi) € 115,00

Orari di inizio lezione:

|         |       |
|---------|-------|
| LUN-MER | 17:30 |
|---------|-------|

Trofeo Gisvaldo a novembre  
Festa di Natale  
Meeting di nuoto sincronizzato  
Saggio di fine stagione  
Costume societario a prezzo agevolato

# LE REGOLE IN PISCINA:

1. L'ingresso negli spogliatoi è consentito 10 minuti prima dell'orario di inizio della lezione per gli adulti e 15 minuti prima di quelle destinati ai bambini.
2. Porta sempre con te cuffia, costume, ciabatte pulite, accappatoio e tessera magnetica necessaria per l'ingresso ai tornelli.
3. I bambini vengono accompagnati da un adulto negli spogliatoi solo fino ai 6 anni.
4. Una volta nello spogliatoio, togli sempre per prima cosa le scarpe, mettile nello zaino e indossa subito le ciabatte.
5. Poi, cambiati in modo ordinato mettendo tutto il vestiario nello zaino e chiudilo nell'armadietto senza lasciare cose in giro.
6. Fai la doccia e usa i servizi prima di entrare in piscina ed iniziare la lezione.
7. Non correre, non alzare la voce e non mangiare in piano vasca e negli spogliatoi.
8. Al termine della lezione fai una doccia veloce (con il costume) senza sprecare acqua.
9. Usa il phon in modo appropriato.
10. Lascia lo spogliatoio entro 15 minuti dal termine della lezione per gli adulti ed entro 20 minuti per i bambini.

**BUON  
DIVERIMENTO!**



# FESTEGGIA CON NOI IL TUO COMPLEANNO

## 3 FORMULE PER REALIZZARE LA TUA FESTA:

**MINI** (ingresso in piscina)

**MEDIO** (aggiungi sala per la festa)

**MAXI** (aggiungi sala per la festa e animazione)

**FESTEGGIARE CON NOI  
OLTRE CHE DIVERTENTE  
È ANCHE VANTAGGIOSO!**

**CHIEDI INFORMAZIONI E COSTI  
ALLA SEGRETERIA DELLA PISCINA.**



# PERCORSO ACQUA PER TUTTI

## Lezioni di **NUOTO INDIVIDUALI**

n. 1 lezione da 45 minuti € 30,00

Prezzo agevolato per pacchetti da 10 lezioni € **260,00**

La eventuale disdetta della lezione individuale prenotata deve essere fatta 24 ore prima.  
Per ulteriori informazioni rivolgersi alla segreteria.

## Corsi **NUOTO ADULTI**

n. 14 lezioni da 45 minuti (2 recuperi) € 105,00

Orari di inizio lezione:

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| LUN-GIO | 12:30 - 18:45 - 19:30 - 20:15         |
| MAR-VEN | 08:15 - 09:00 - 15:00 - 18:45 - 19:30 |

n. 7 lezioni da 45 minuti (1 recupero) € 55,00

Orari di inizio lezione:

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| MAR | 18:45 - 19:30 - 20:15 |
| MER | 18:45 - 19:30 - 20:15 |
| SAB | 08:45 - 11:45         |

## Corsi **TOP LEVEL SENIOR**

n. 14 lezioni da 60 minuti (2 recuperi) € 130,00

Orari di inizio lezione:

|         |       |
|---------|-------|
| MAR-VEN | 19:00 |
|---------|-------|

Sono previsti  
percorsi di  
acquaticità  
per principianti e  
pacchetti da  
10 lezioni per  
turnisti

Sconto per gli  
over 65 iscritti  
ai corsi di  
nuoto adulti

# PERCORSO ACQUA PER TUTTI

## RIEDUCAZIONE **FUNZIONALE**

n. 10 lezioni da 40 minuti € 125,00 - Orari di inizio lezione:

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| LUN-GIO | 11:30 - 12:15 - 13:00 |
| MAR-VEN | 09:45 - 19:30         |



## ATTIVITÀ PER DISABILI

**NUOTO LIBERO**

**LEZIONI INDIVIDUALI**

**CORSI DI NUOTO PER BAMBINI**

**CORSI DI NUOTO PER ADULTI**





## Corsi **ACQUA-GYM**

n. 14 lezioni da 45 minuti (2 recuperi) € 115,00

Orari di inizio lezione:

|         |                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------|
| LUN-GIO | 08:15 deep water - 09:00 acquadren<br>17:15 gym - 18:00 acquadren |
| MAR-VEN | 13:00 deep water - 18:00 gym                                      |

n. 7 lezioni da 45 minuti (1 recupero) € 59,00

Orari di inizio lezione:

|     |                                                              |
|-----|--------------------------------------------------------------|
| MER | 08:15 deep water - 09:00 deep water<br>15:00 gym - 18:45 gym |
| SAB | 09:15 deep water                                             |



**NON RIESCI A RISPETTARE I GIORNI E GLI ORARI DEI CORSI?**  
Abbiamo la soluzione che fa per te!!!

**10 Ingressi su prenotazione validi 3 mesi negli orari dei corsi attivi**

**PACCHETTO  
ACQUA-GYM**

**PACCHETTO  
ACQUA-BIKE**

## **LABORATORIO 3° ETÀ**

n. 7 lezioni da 45 minuti (1 recupero) € 59,00 - Orari di inizio lezione:

|     |       |
|-----|-------|
| MER | 10:00 |
|-----|-------|

**NEW**

## Corsi di **PALESTRA ACQUATICA OVER 65**

n. 14 lezioni da 45 minuti (2 recuperi) € 115,00 - Orari di inizio lezione:

|         |       |
|---------|-------|
| LUN-GIO | 14:15 |
|---------|-------|

## Corsi di **ACQUA-BIKE** e **WATER TREKKING**

n. 14 lezioni da 45 minuti (2 recuperi) € 120,00

Orari di inizio lezione:

|         |                                                                                          |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUN-GIO | 10:00 ab - 11:00 wt - 13:15 ab+wt<br>16:30 ab<br>18:45 ab+wt - 19:30 ab+wt -<br>20:15 ab |
| MAR-VEN | 14:00 ab+wt - 18:45 wt - 19:30 ab                                                        |

n. 7 lezioni da 45 minuti (1 recupero) € 62,00

Orari di inizio lezione:

|     |                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------|
| MER | 09:15 wt - 14:00 ab<br>18:00 wt - 19:30 ab - 20:15 ab |
| SAB | 08:30 ab                                              |



# ATTIVITÀ AGONISTICA

## PROPAGANDA

dal 9 settembre 2019

Quota annuale con pagamento in 5 rate  
da € 130.00

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| LUN-MAR-GIO-VEN | 16:30 - 17:30 |
| SAB per tutti   | 14:00 - 15:00 |



## ESORDIENTI B

dal 9 settembre 2019

Quota annuale con pagamento in 5 rate da € 130.00

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| LUN-MAR-GIO-VEN | 16:30 - 18:00 |
| SAB             | 14:30 - 16:00 |

## CATEGORIA ed ESORDIENTI A

dal 9 settembre 2019

Quota annuale con pagamento in 5 rate da € 130.00

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| LUN-MAR-GIO-VEN | 14:30 - 16:30 |
| SAB             | 14:00 - 16:00 |

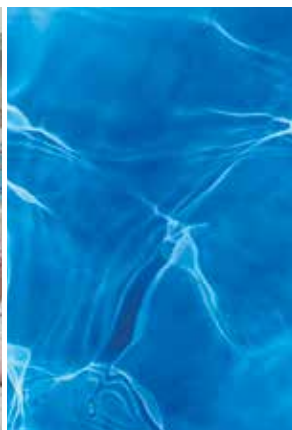
## MASTER

dal 9 settembre 2019

Quota annuale con pagamento in 2 rate

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MER-VEN | 20:00 - 21:30 |
|-------------|---------------|

La quota annuale ragazzi comprende allenamenti da Settembre 2019 a Luglio 2020, e nuoto libero fino al 31 Agosto, periodo natalizio compreso; affiliazione, tesseramento atleti e tasse gara per la partecipazione alle gare di calendario della Federazione Italiana Nuoto che in caso di assenza dal campo gara devono essere rimborsate alla società. Per i Propaganda la quota comprende anche due settimane di mezza giornata ciascuna dei Punti Blu Estivi a scelta. Sono esclusi dalla quota tutti i Trofei e Camp la cui partecipazione sarà libera e con spese a carico dei partecipanti. Lo svolgimento dell'attività agonistica richiede l'acquisto del KIT NUOTO che la società fornisce ai propri atleti su prenotazione e ad un prezzo agevolato.



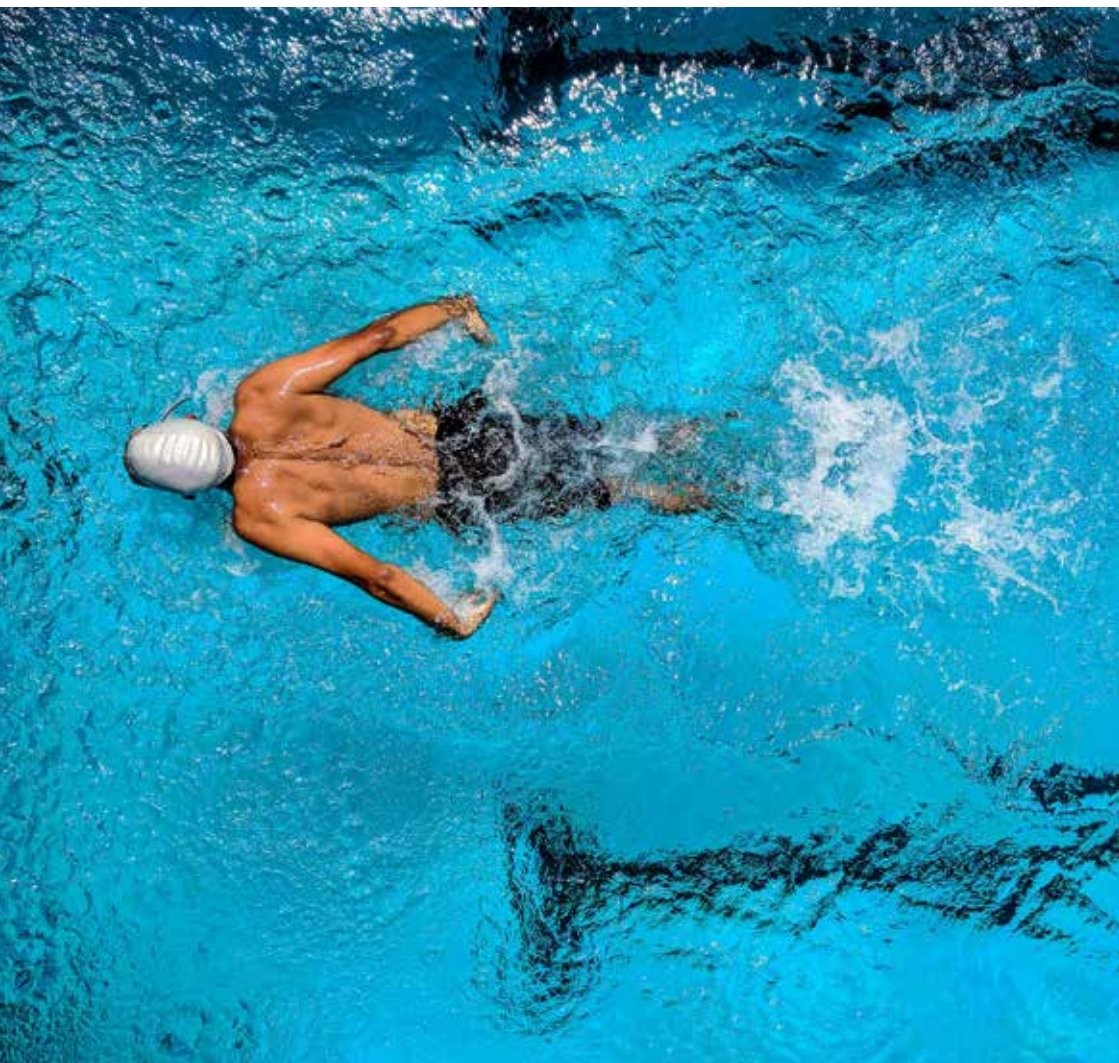


# NUOTO LIBERO in piscina coperta da 25 mt

La sera sono consigliati turni da 60 minuti.

L'orario di inizio mattutino coincide con l'orario di apertura dell'impianto.

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| LUN-GIO | 07:00/16:30 - 18:00/21:00         |
| MAR-VEN | 08:30/16:30 - 18:00/21:00         |
| MER     | 08:30 / 21:00 continuato          |
| SAB     | dalle 08:30 alle 18:30 continuato |
| DOM     | dalle 08:30 alle 18:30 continuato |



# TARIFFARIO

|                                                                                                                    |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Ingresso singolo intero                                                                                            | € 6,30   |
| Ingresso bambini fino a 3 anni non compiuti                                                                        | gratuito |
| Ingresso singolo ridotto per ragazzi da 3 a 14 anni e adulti OVER 65                                               | € 5,50   |
| Abbonamento 10 ingressi (valido tutta la settimana per 6 mesi)                                                     | € 58,00  |
| Abbonamento 10 ingressi ridotto per ragazzi da 3 a 14 anni e adulti OVER 65 (valido tutta la settimana per 6 mesi) | € 50,00  |
| Abbonamento 20 ingressi (valido tutta la settimana per 6 mesi)                                                     | € 112,00 |
| Abbonamento 30 ingressi (valido tutta la settimana per 6 mesi)                                                     | € 144,00 |
| Abbonamento Universitas (10 ingressi validi tutta la settimana per 6 mesi)                                         | € 50,00  |
| Abbonamento stagionale 9 mesi - ingressi illimitati                                                                | € 430,00 |

## PER I RESIDENTI NEL COMUNE DI MALO

|                                                                      |         |
|----------------------------------------------------------------------|---------|
| Ingresso singolo intero                                              | € 5,50  |
| Ingresso singolo ridotto per ragazzi da 3 a 14 anni e adulti OVER 65 | € 5,00  |
| Abbonamento 10 ingressi (valido tutta la settimana per 6 mesi)       | € 50,00 |

Per beneficiare di tutte le riduzioni è necessario presentare il Documento di Identità prima dell'emissione dello scontrino fiscale.

## HAPPY FAMILY

Momento aggregativo per la famiglia:  
**tutti possono fare qualcosa nella stessa ora,  
partecipando però, a lezioni diverse.**

# PALESTRA

## CORSI FITNESS

### LEGENDA:



Percorso Cardiovascolare



Percorso Posturale



Percorso Tonificazione



Percorso Funzionale



**A te che ricerchi un fisico più definito consigliamo...**  
**Percorso Tonificazione:**

**TOTAL TONE:** è uno dei metodi più rapidi per raggiungere la forma fisica ideale sfidando i maggiori gruppi muscolari con la realizzazione di squat, spinte, sollevamenti e trazioni. Ciò che caratterizza questo allenamento è l'uso di bassi carichi di lavoro e alte ripetizioni, questo ti permetterà di consumare molte calorie, di aumentare forza in tempi rapidi otterrai un corpo tonico e asciutto.



**A te che ricerchi un fisico più asciutto consigliamo...**  
**Percorso Cardiovascolare:**

**AERO STEP:** allenamento sullo step svolto in maniera funzionale dove vengono introdotti esercizi di condizionamento muscolare generico per ottenere un'ottima forma fisica in tempi più brevi.





**RICORDATI  
il certificato  
medico**



**A te che ricerchi il giusto equilibrio tra corpo e mente consigliamo... Percorso Posturale:**

**FIT PILATES:** è un'attività a corpo libero adatta a tutte le età che utilizza le tecniche Pilates per ottenere straordinari risultati a carico della flessibilità e della forza muscolare.

**PILATES ATTREZZI:** allenamento composto da esercizi che si concentrano sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a lavorare contro la forza di gravità e sono essenziali a fornire supporto in particolare alla colonna vertebrale. Durante il percorso delle lezioni verrà introdotto l'utilizzo di piccoli attrezzi.



**A te che ricerchi un fisico più forte consigliamo... Percorso Funzionale:**

**OMNIA CLASS:** le persone caratterizzate dal profilo MOVE, come suggerisce il nome, vogliono la maggior varietà di movimenti possibile, in modo da allenare tutto il corpo. Desiderano sentirsi meglio, reattivi e perfino più giovani, giorno dopo giorno. Chi si riconosce invece nel profilo TRAIN è alla ricerca di una forma fisica perfetta, vuole mantenere la più completa prestanza atletica trovando modi sempre diversi di allenarsi per non perdere mai la voglia di superare i propri limiti e raggiungere gli obiettivi. Infine le persone che si riconoscono nel profilo PLAY amano divertirsi e sentirsi parte di un gruppo affiatato con un obiettivo comune, anche se i livelli sono diversi. Provano il gusto di allenarsi in compagnia: vogliono stare in forma ma insieme è meglio.

**HIIT:** una modalità innovativa ed efficace per allenare le qualità atletiche di base con l'utilizzo di Skillmill, Skillrow Spinbike e altre attrezzature per l'allenamento combinato. La classe è adatta a tutti coloro che ricercano dal proprio allenamento una forma fisica perfetta in modo attento, veloce e di qualità.

# PALESTRA

## SALA CARDIO

|             |                                          |
|-------------|------------------------------------------|
| LUN-GIO     | dalle 07:00 alle 21:00 orario continuato |
| MAR-MER-VEN | dalle 08:30 alle 21:00 orario continuato |
| SAB-DOM     | dalle 08:30 alle 18:30 orario continuato |



**NOVITÀ:**  
ALLENAMENTO  
FUNZIONALE  
CON NUOVE  
ATTREZZATURE  
IN AMPIA  
SALA CARDIO  
INTERAMENTE  
RINNOVATA



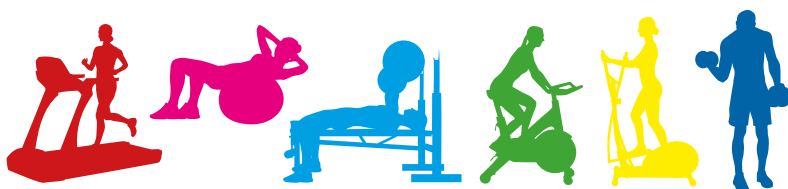
**The Wellness Company**





# SMALL GROUP

## MOVE TRAIN PLAY



La soluzione Training Small Group consente un livello più elevato di personalizzazione dell'allenamento di ogni singolo partecipante (da 3 a 5 partecipante per classe).

Il trainer saprà offrire un'esperienza di allenamento variata volta a migliorare le prestazioni sportive, la potenza, la velocità, la stabilità e l'agilità in un ambiente motivante.

## NOVITÀ SERVIZIO DI PERSONAL TRAINER

Chiedi maggiori informazioni in segreteria.



## LEZIONE DI PROVA GRATUITA

Lezione di prova gratuita per capire veramente cosa vuol dire allenarsi in palestra! è gradita la prenotazione in segreteria.

---



## SCHEDE PERSONALIZZATE SU APPUNTAMENTO

Schede personalizzate elaborate dai nostri tecnici per individuare l'allenamento in sala più adatto ad ogni abbonato.

---



## PACCHETTO MAMMA

Abbonamento ideato per i genitori che vogliono dedicarsi ad un momento di sport in sala cardio mentre il figlio partecipa al corso di nuoto.

---



## CHI PORTA UN AMICO IN SALA CARDIO TROVA UN TESORO!

Se presenti un amico per l'iscrizione in sala cardio di tre mesi, riceverai in OMAGGIO 15 GIORNI DI FREQUENZA in più sul tuo abbonamento in sala.

---



## PACCHETTO FREE

Abbonamento da utilizzare per ingressi misti in sala cardio e in piscina, valido 6 mesi.

---



## ABBONAMENTO STUDENTI

Abbonamento in sala cardio a prezzo agevolato per ragazzi in età compresa tra i 12 e i 26 anni (dietro presentazione del tesserino universitario).

---



## ABBONAMENTO OVER 65

Abbonamento in sala cardio a prezzo agevolato per adulti Over 65.

# TARIFFARIO

|                                                                 | Sala cardio | Sala corsi | Open        |
|-----------------------------------------------------------------|-------------|------------|-------------|
| 3 mesi                                                          | € 150,00    | € 168,00   | € 210,00    |
| 6 mesi                                                          | € 270,00    | € 306,00   | € 390,00    |
| 9 mesi                                                          | € 360,00    | € 414,00   | € 540,00    |
| 12 mesi                                                         | € 420,00    | € 492,00   | € 660,00    |
| Open - 1 mese                                                   |             |            | € 90,00     |
| Corso Fitness 7 lezioni                                         |             |            | € 45,00     |
| Allenamento Small Group 10 lezioni                              |             |            | € 150,00    |
| Pacchetto Free 10 ingressi palestra/piscina - 6 mesi            |             |            | € 58,00     |
| Pacchetto Free 20 ingressi palestra/piscina - 6 mesi            |             |            | € 112,00    |
| Pacchetto Free 30 ingressi palestra/piscina - 6 mesi            |             |            | € 144,00    |
| Pacchetto 10 ingressi sala corsi - 3 mesi                       |             |            | € 75,00     |
| Abbonamento 10 ingressi sala cardio - 3 mesi                    |             |            | € 50,00     |
| Abbonamento Studenti 12/26 anni - 3 mesi dalle 14.00 alle 17:00 |             |            | € 96,00     |
| Abbonamento Over 65 - 3 mesi dalle 09:00 alle 12:00             |             |            | € 96,00     |
| SERVIZIO DI PERSONAL TRAINER - Lezione singola                  |             |            | € 50,00     |
| SERVIZIO DI PERSONAL TRAINER - Pacchetto 5 lezioni              |             |            | € 47,00/lez |
| SERVIZIO DI PERSONAL TRAINER - Pacchetto 10 lezioni             |             |            | € 45,00/lez |

## CONSIGLI UTILI

- Per il nuoto è necessario indossare cuffia, costume, ciabatte di plastica pulite ed è obbligatorio fare la doccia prima di entrare in acqua
- per accedere alle palestre è necessario l'uso di asciugamani e scarpe puliti
- le borse vanno poste negli spogliatoi dell'impianto all'interno degli armadietti gratuiti ed attivabili con moneta da € 1,00
- è consentito per ogni corso un numero fisso di recuperi da fare prima del termine del corso stesso: per maggiori informazioni chiedere in segreteria
- l'accesso alle tribune da parte dei genitori è consentito esclusivamente durante l'ultima lezione del corso al fine di consentire agli istruttori di svolgere al meglio la lezione e ai bambini di avere la massima concentrazione
- durante l'orario del nuoto libero la segreteria si riserva il controllo del numero di ingressi
- ricordiamo a tutti di ritirare e conservare sempre lo scontrino fiscale emesso all'atto di iscrizione ai corsi
- invitiamo la gentile clientela a leggere sempre il regolamento al pubblico esposto all'ingresso del centro sportivo.

**PER TUTTI I CORSI È OBBLIGATORIA LA QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE DI € 25,00**

**FAMILY BONUS:** sconto speciale per i componenti della medesima famiglia iscritti contemporaneamente ad un minimo di 3 corsi

### **PISCINA COMUNALE CENTRO SPORT & BENESSERE MOLINETTO**

Via Molinetto, 14 - 36034 Malo (VI) - Tel. 0445 607212  
info@gis.it - www.gis.it

### **ORARIO DI SEGRETERIA PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI**

Dal Lun al Ven ore 08:30/20:30 - Sab e Dom ore 08:30/18:30



Comune  
di Malo