GESTIONE IMPIANTI SPORTIVI

25 1992 2017

Comune di
Piazzola sul Brenta

Le Magnolie

PISCINA COMUNALE
VILLAGGIO SPORTIVO
PIAZZOLA SUL BRENTA - PD

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 € 26,00 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. 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.

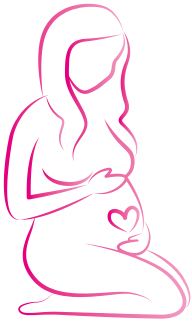
PERCORSO **NASCITA**

Corsi **PRE PARTO**

lezioni da 50 minuti - Orari di inizio lezione:

MAR-VEN	09:50 - 10:40
SAB	08:50

PACCHETTO 8 INGRESSI € 80,00



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

n. 7 lezioni da 30 minuti (1 recupero) € 50,00
Orari di inizio lezione:

LUN	16:15 - 16:45
MER	10:00 - 10:30 - 11:00
GIO	16:15 - 16:45
SAB	09:15 - 09:45 - 10:15 - 10:45 - 11:15

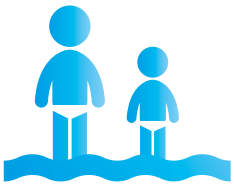
RICORDA PER IL BEBÈ:
- pannolino acquatico
+ costumino contenitivo
- cuffietta e accappatoio
Box e fasciatoi negli spogliatoi

Attività didattica differenziata:

Pulcini 3-9 mesi
Paperotti 9-18 mesi
Anatroccoli 18-30 mesi
Cigni 30-42 mesi

CRESCERE **IN ACQUA**

Corsi **ACQUATICITÀ** 3-5 anni



n. 7 lezioni da 40 minuti (1 recupero) € 50,00
Orari di inizio lezione:

LUN	16:00 - 16:45 - 17:30 - 18:15
MAR	16:00 - 16:45 - 17:30 - 18:15
MER	16:00 - 16:45 - 17:30 - 18:15
GIO	16:00 - 16:45 - 17:30 - 18:15
VEN	16:00 - 16:45 - 17:30 - 18:15
SAB	09:00 - 09:45 - 10:30 - 11:15 - 12:00 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	16:45 - 17:30 - 18:15
MAR-VEN	16:45 - 17:30 - 18:15

n. 7 lezioni da 45 minuti (1 recupero) € 50,00
Orari di inizio lezione:

LUN	16:00
MAR	16:00
MER	16:00 - 16:45 - 17:30 - 18:15
GIO	16:00
VEN	16:00
SAB	09:00 - 09:45 - 10:30 - 11:15 12:00 - 15:00 - 15:45 - 16:30

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

n. 14 lezioni da 60 minuti (2 recuperi) € 110,00 - Orari di inizio lezione:

MAR-VEN	18:00

Corsi **ACQUAGOL** 8-16 anni

n. 14 lezioni da 60 minuti (2 recuperi) € 110,00 - Orari di inizio lezione:

LUN-GIO	18:00
MAR-VEN	18:00

Corsi **NUOTO SINCRONIZZATO** 6-16 anni

n. 14 lezioni da 60 minuti (2 recuperi) € 110,00
Orari di inizio lezione:

MAR-VEN	16:45 - 17:40 - 18:35

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

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 animazione e giochi in acqua)

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) € 100,00
Orari di inizio lezione:

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

n. 7 lezioni da 45 minuti (1 recupero) € 55,00
Orari di inizio lezione:

MER	19:00 - 19:45 - 20:30
SAB	09:00 - 12:00 - 17:15

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

PERCORSO **ACQUA PER TUTTI**

RIEDUCAZIONE **FUNZIONALE**

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

MAR-VEN	08:15 - 09:00 - 09:45 - 10:30

FINP
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO PARALIMPICO

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) € 116,00
Orari di inizio lezione:

LUN-GIO	08:30 - 09:15 - 10:00 - 13:45 19:00 - 19:45 - 20:30
MAR-GIO	13:00
MAR-VEN	19:00

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

MER	08:30 - 9:15 - 18:15
SAB	08:25

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**

Corsi di **PALESTRA ACQUATICA OVER 65**

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

NEW

MAR-VEN	15:00

Corsi di **ACQUA-BIKE**

n. 14 lezioni da 45 minuti (2 recuperi)
€ 126,00 - Orari di inizio lezione:

MAR-VEN	19:45 - 20:30

n. 7 lezioni da 45 minuti (1 recupero)
€ 69,00 - Orari di inizio lezione:

MER	13:00 - 19:00 19:45 acqua circuit - 20:30
SAB	12:15

ATTIVITÀ **AGONISTICA**

PROPAGANDA

dal 9 settembre 2019
Quota annuale con pagamento in 5 rate
da € 130.00

LUN-GIO	17:15 - 18:15
MAR-VEN	17:15 - 18:15
SAB	14:00 - 15:00

ESORDIENTI B

dal 9 settembre 2019
Quota annuale con pagamento in 5 rate da € 130.00

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

ESORDIENTI A E CATEGORIA

dal 9 settembre 2019
Quota annuale con pagamento in 5 rate da € 130.00

dal LUN al VEN	14:30 - 16:30
SAB per tutti	14:00 - 16:00

MASTER

dal 9 settembre 2019
Quota annuale con pagamento in 2 rate

MAR-MER-VEN	19:45 - 21:15

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.

MASTERTENT

Acquarena Cup

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 / 17:00 - 19:00 / 21:00*
MAR-VEN	08:30 / 17:00 - 19:00 / 21:00*
MER	08:30 / 17:00 - 19:00 / 21:00*
SAB	dalle 08:30 alle 18:30 continuato
DOM	dalle 08:30 alle 18:30 continuato

* Dalle 19:00 alle 21:00 su prenotazione

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 DIVERTIMENTO!

TARIFFARIO

Ingresso singolo intero	€ 6,00
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)	€ 56,00
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)	€ 100,00
Abbonamento 30 ingressi (valido tutta la settimana per 6 mesi)	€ 140,00
Abbonamento Universitas (10 ingressi validi tutta la settimana per 6 mesi)	€ 50,00
Abbonamento stagionale 9 mesi - ingressi illimitati	€ 430,00

Gli abbonamenti ad ingressi hanno tutti, in ogni caso, una scadenza naturale sabato 6 giugno 2020.

PER I RESIDENTI NEL COMUNE DI PIAZZOLA SUL BRENTA

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

INGRESSO GRATUITO PER I CITTADINI OVER 65 ANNI E DISABILI RESIDENTI NEL COMUNE DI PIAZZOLA SUL BRENTA

MAR-VEN	10:00-12:00	massimo 3 corsie

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:

CIRCUIT-TRAINING 2.0: è uno dei metodi più rapidi per raggiungere la forma fisica ideale sfidando i maggiori gruppi muscolari con l'uso di bassi carichi di lavoro e alte ripetizioni. Questo ti permetterà di consumare molte calorie, di aumentare forza e in tempi rapidi otterrai un corpo tonico e asciutto.

TONE: 30 minuti per lavorare tutti i muscoli del corpo, consentendoti un allenamento al proprio ritmo, qualunque sia il livello di forma fisica iniziale Il programma prevede combinazioni tra blocchi di forza, allenamento cardio e addominali in un lavoro completo ed efficace.

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

ZUMBA FITNESS: l'obiettivo di questo corso è togliere la "fatica" dall'allenamento, alternando passi ad alta intensità e passi a bassa intensità, per arrivare a raggiungere una vera e propria festa di danza e fitness.

HIIT CARDIO: L'allenamento ad alta intensità è considerato tra i metodi di allenamento più efficaci per dimagrire e migliorare la fitness cardiovascolare HIIT è un sistema misto che consente di attivare diversi meccanismi energetici, poiché si basa sull'alternanza di esercizi ad alta e bassa intensità.

LEZIONE DI PROVA GRATUITA

RICORDATI il certificato medico

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

PILATES: 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.

PILATES BARRE: è il nuovo metodo di fare pilates, il Barre Workout usa quindi le posizioni di braccia e gambe tipiche della danza e le combina con lo yoga, il Pilates e movimenti della danza per sviluppare muscoli e rafforzare il corpo.

DYNAMIC PILATES: questo metodo permette di aumentare il metabolismo basale e quindi ha benefici anche sul dimagrimento, perché molto più dinamico e cardio rispetto ad una classe convenzionale di Pilates.

GINNASTICA POSTURALE: è un'attività volta a sensibilizzare e tonificare tutta la muscolatura del corpo, in modo da evitare atteggiamenti /posture scorrette, che a lungo termine potrebbero portare a un cattivo funzionamento del nostro corpo.

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

ATHLETIC CIRCUIT: è il nuovo metodo di allenamento pensato per tutti coloro che desiderano migliorare le proprie performance, sviluppando la capacità di lavoro e, contemporaneamente, le qualità atletiche come potenza, velocità, resistenza e agilità, in maniera sicura e graduale.

BOOTCAMP: è l'allenamento combinato di due componenti, la parte cardiovascolare e la forza muscolare, viene svolto direttamente nella nostra GYM con l'uso di aree e attrezzi specifici. In questa classe ti risulterà semplice eseguire allenamenti ad alta intensità, ottimali anche per gli allenamenti basati sulla frequenza cardiaca o per la preparazione a sport, come il running, lo scii, il nuoto, etc.

PALESTRA

SALA CARDIO

LUN-GIO	dalle 07:00 alle 21:15 orario continuato
MAR-MER-VEN	dalle 08:30 alle 21:00 orario continuato
SAB	dalle 08:30 alle 18:30 orario continuato
DOM	dalle 08:30 alle 18:30 orario continuato

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 uiversitario).

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			€ 56,00
Pacchetto Free 20 ingressi palestra/piscina - 6 mesi			€ 100,00
Pacchetto Free 30 ingressi palestra/piscina - 6 mesi			€ 140,00
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			€ 100,00
Abbonamento Over 65 - 3 mesi dalle 09:00 alle 12:00			€ 100,00
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

GESTIONE IMPIANTI SPORTIVI

1992 2017

Fkdesign

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 per gli spogliatoi a piano terra dedicati al nuoto, e con lucchetto proprio per gli spogliatoi al primo piano dedicati al fitness
- 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 € 26,00

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

PISCINA COMUNALE VILLAGGIO SPORTIVO LE MAGNOLIE
Via E. Fermi, 35016 Piazzola sul Brenta - PD - Tel. 049.9601314
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
Piazzola sul Brenta