

Paghi solo la percentuale di lezioni che rimangono.

Questo è il prezziario dei corsi per i Soci Record Team.
Non sono previste lezioni singole o di prova.

	Trisett.	Bisett.	Mono	8 Ing.	4 Ing.
Ginnastica				€ 82	€ 49
Nuoto&Ginnastica				€ 76,5	€ 46
NuotoAdulti	€ 363	€ 299	€ 178	€ 87	€ 47
NuotoAdulti Mattina	€ 315	€ 247	€ 143		
NuotoAdulti +Palestra fasciaB	€ 478	€ 410	€ 307		
Adulti Terrorizzati		€ 353	€ 205		
Gin. Acqua Parto* [*]				€ 86	€ 44
Ginnastica Postparto** ^{**}				€ 100	€ 58

* Lezione singola a € 12

** Lezione singola a € 16

Open Piscina Quota mensile di € 96

Recuperi

In tutti i corsi con iscrizione a periodo sono compresi i Recuperi da utilizzare in caso di assenza.

I Recuperi possono essere effettuati tramite prenotazione in segreteria e vanno utilizzati nel periodo di iscrizione.

Gli orari dei Recuperi sono variabili in base al numero degli iscritti nei vari corsi.

DIVENTA SOCIO

Per frequentare i corsi è necessario fare la tessera associativa dell'anno sportivo 2018/2019 con scadenza Agosto 2019.

Costo € 15,00

PISCINA CORSI ADULTI

1° QUADRIMESTRE



**Record Team Bologna
Centro Sportivo Acqua&Fitness**

Via Nardi, 2 Ozzano dell'Emilia (BO)

Tel. 051 796135

Email. info@acquaefitness.it

www.acquaefitness.it



Lunedì & Giovedì

15.20	2° / 3°
18.40	2° / 3° / Avanzati
19.30	Tutti i livelli + Terrorizzati
20.20	Tutti i livelli
21.10	2° / 3°

Martedì & Venerdì

8.30	Princ. / 1° / 2° / 3°
9.20	2° / 3°
11.00	2° / 3°
16.10	Principianti / 1°
17.50	2° / 3° / Avanzati
18.40	2° / 3°
19.30	Princ. / 1° / 2° / 3°
20.20	Princ. / 1° / 3° / Avanzati

Mercoledì

19.00	Crosswim
-------	----------

Sabato

8.30	Terrorizzati
16.10	1° / 2° / 3°

NOVITÀ 2018/19 CORSO DI NUOTO MASTER

Martedì e Venerdì	20:30 - 22:00
Sabato	13:30 - 15:00

NUOTO PER TERRORIZZATI

Lunedì & Giovedì 19.30 - Sabato 8.30

CROSSWIM

Allenamento ad alta intensità
Nuoto + Esercizi a secco

Mercoledì	19:00 - 20:00
-----------	---------------

GINNASTICA IN ACQUA

ACQUAWELLNESS

Lunedì e Giovedì	8.30
Martedì e Venerdì	9.20
Martedì	14.10 (da Ottobre)
Mercoledì	10.10

GINNASTICA IN ACQUA

ACQUE D'ARGENTO

Lunedì e Giovedì	9.20
	13.50*
	14.40*
Martedì e Venerdì	10.10
Sabato	9.20

*Per persone con problemi neurologici

NUOTO&GINNASTICA ADULTI

NUOTO D'ARGENTO

Lunedì e Giovedì	8.30
	9.20
	10.10
	11.00
	13.50
	14.40
Martedì e Venerdì	18.40
Mercoledì	8.30
	9.20

MOVIMENTO EXTRA

Mercoledì	9.00	fino a Maggio
Venerdì	14.10	fino a Maggio

GINNASTICA PER DONNE PRE E POST PARTO

GINNASTICA IN ACQUA PREPARTO

Lunedì e Giovedì 11.10 - Martedì 14.10 (Acquawellness)

GINNASTICA POSTPARTO A TERRA CON BAMBINO

Mercoledì dalle 10.20 alle 11.40

Lunedì & Giovedì

10.10	AcquaFitness
17.00	AcquaFitness
17.50	AcquaFitness
18.40	CircuitMix

Martedì & Venerdì

7.20	FitMix
8.30	FitMix
13.00	Bike&Gym
17.00	AcquaFitness
17.50 Mar	Non solo Jumper
17.50 Ven	Treadmill

Mercoledì

9.20	FitMix
13.00	Power Water
17.50	AcquaFitness

Domenica

17.00	FitMix
-------	--------

FORMULA BIKE&GYM

Martedì

13.00 > 13.25 Bike & 13.25 > 13.50 Gym

Venerdì

13.00 > 13.25 Bike & 13.25 > 13.50 Gym

Nota "CircuitMix":

Ricorda di portare le scarpette di gomma!

Lunedì & Giovedì

17.00	E / ES / D / C / B / A
17.50	ES / D / C / B / A
18.40	D / C

Martedì & Venerdì

17.00	ES / D / C / B / A
17.50	ES / D / C / B / A
18.40	E

Mercoledì

15.20	E / ES / D
16.10	ES / D
17.00	ES / D / C / B / A
17.50	E / D / C

Sabato

8.30	E / ES / D
9.20	ES / D / C
10.10	D / C / B / A
11.00	ES / D / C
11.50	E / ES / D / C / B / A
17.00	ES / D
17.50	D / C / B / A

Domenica

10.10	ES / D / C
11.00	E / ES / D

Nota "Nuoto Ragazzi"

Le lezioni durano 50 minuti con la possibilità di iscrizioni mono - bi - trisettimanali

Paghi solo la percentuale di lezioni che rimangono.

Questo è il prezzario dei corsi per i Soci Record Team.
Non sono previste lezioni singole o di prova.

	Trisett.	Bisett.	Mono	8 Ing.	4 Ing.
Gin. Acqua Preparato *				€ 86	€ 44
Ginnastica Postparto Nuoto Bambini 0-5 **				€ 100	€ 58
Nuoto Bambini 3-6	€ 366	€ 273	€ 160		
Nuoto Ragazzi	€ 315	€ 253	€ 152		
Speciale	€ 341	€ 269			
Nuoto Sincronizzato	€ 344	€ 273			

* Lezione singola a € 12
** Lezione singola a € 16

Recuperi

In tutti i corsi con iscrizione a periodo sono compresi i Recuperi da utilizzare in caso di assenza.
I Recuperi possono essere effettuati tramite prenotazione in segreteria e vanno utilizzati nel periodo di iscrizione.
Gli orari dei Recuperi sono variabili in base al numero degli iscritti nei vari corsi.

Note:

PISCINA

CORSI BAMBINI E RAGAZZI

1° QUADRIMESTRE



Record Team Bologna
Centro Sportivo Acqua&Fitness

Via Nardi, 2 Ozzano dell'Emilia (BO)
Tel. 051 796135
Email. info@acquaefitness.it
www.acquaefitness.it

DIVENTA SOCIO

Per frequentare i corsi è necessario fare la tessera associativa dell'anno sportivo 2018/2019 con scadenza Agosto 2019.
Costo € 15.00

Nuoto Bambini

CORSI DI AVVIAMENTO AL NUOTO PER PICCOLISSIMI PERCORSO BABY FAMILY (0-4 anni) CON 2 GENITORI IN ACQUA

Lunedì	10.20 (0-36 mesi)
Sabato	10.20 (0-18 mesi)
Domenica	10.00 (0-12 mesi) 10.40 (12-18 mesi) 11.20 (18-36 mesi)

CORSI DI AVVIAMENTO AL NUOTO PER PICCOLISSIMI PERCORSO BABY (1-5 anni) CON 1 GENITORE IN ACQUA

Mercoledì	17.10 (3-4-5 anni) AcquaLab*
Sabato	11.00 (3-4-5 anni) AcquaLab*

*per bimbi che hanno paura o al primo approccio con l'acqua

Nota dei percorsi "Baby e Baby Family"
Le prove durante l'anno hanno il costo di 5€

NUOTO BAMBINI

Livelli, giorni e orari si accordano all'iscrizione

Lunedì - Giovedì:	17.00 - 17.50 - 18.40
Martedì - Venerdì:	17.00 - 17.50
Mercoledì:	16.10 - 17.00 - 17.50
Sabato:	8.30 - 9.20 - 10.10 Paguri - 11.00 - 11.50 - 17.00
Domenica:	9.20 - 10.10 Pesciolini - 11.00



PAGURO

Il primo accesso dei Paguri si consiglia in AcquaLab



PESCIOLINO

Ai Pesciolini accede chi ha già frequentato i nostri Paguri

Nota "Nuoto Bambini"

In tutti gli orari saranno presenti tutti i livelli.

L'avanzamento di livello dei bambini è deciso dagli istruttori di vasca in base all'acquaticità del bambino

Nuoto Sincronizzato

PRINCIPIANTI

Frequenza obbligatoria di 2 volte a settimana

Mercoledì	17.00
Mercoledì	18.00
Sabato	15.00

INTERMEDIE

Frequenza obbligatoria di 2 volte a settimana

Mercoledì	19.00 (1h 30min.)
Venerdì	16.50
Sabato	16.00

AGONISTICA

Sezione gestita direttamente dall'allenatrice.



ABRACAGIN - GINNASTICA E GIOCHI PER BAMBINI

Lunedì 17.50 Sala Extra - Bambini 3-6anni

GINNASTICA PER DONNE PRE E POST PARTO

GINNASTICA IN ACQUA PREPARTO

Lunedì e Giovedì 11.10 - Martedì 14.10 (Acquawellness)

GINNASTICA POSTPARTO A TERRA CON BAMBINO

Mercoledì dalle 10.20 alle 11.40

Speciale Ragazzi

Corsi "Speciale Ragazzi"

Frequenza minima bisettimanale con possibilità di abbinare due tipologie di corsi

Nuoto Preagonistico (5/9 anni - nuovi iscritti)

Martedì e Venerdì 18.40

Nuoto Preagonistico (5/9 anni)

Martedì e Venerdì 18.40
Mercoledì 17.00

Corso "Nuoto Preagonistico"

Per accedere verrà fatta una prova dall'istruttrice

Nuoto Junior (14/18 anni)

Mercoledì e Venerdì 16.00 (60 min.)

Nuoto Agonistico

Sezione gestita direttamente dall'allenatrice

Nota "Nuoto Agonistico"

Durante l'anno si prevede la partecipazione ad alcune gare di Nuoto UISP e di Nuoto Pinnato

NuotoPinnato

Lunedì e Giovedì 18.40 (60 min.)

Pallanuoto "ACQUAGOAL" (6-10 anni - dal livello C)

Lunedì 16.50 (60 min.)
Mercoledì 17.30 (ginnastica) 18.00 (60 min.)

Nuoto Special

Martedì e Venerdì 18.40 (60 min.)

Hockey subacqueo (over 12 anni - dal livello C)

Mercoledì 15.00 (60 min.)



Nuoto Bambini



PAGURO

Lunedì - Martedì: 17.50 - 18.40
 Mercoledì: 16.10 - 17.00
 Giovedì: 17.00
 Venerdì: 17.00 - 17.50 - 18.40
 Sabato: 10.10 - 17.00
 Domenica: 11.50



PESCIOLINO

Lunedì: 17.50 - 18.40
 Martedì - Venerdì: 17.00
 Mercoledì: 16.10 - 17.00
 Giovedì: 17.00 - 17.50 - 18.40
 Sabato: 11.00 - 17.00
 Domenica: 11.50

Nuoto Ragazzi

	E	ES	D	C	A-B
Lunedì		17:00 17:50	17:50	17:50	
Martedì	18:40	17:00 17:50		17:00 17:50	17:00 17:50
Mercoledì		15:20 16:10 17:00	15:20 16:10 17:00	17:00	17:00
Giovedì		17:50	17:50	17:00 17:50	17:00
Venerdì	17:00	17:00 17:50	17:00 17:50	17:00 17:50	17:00 17:50
Sabato		9:20 18:40	8:30 9:20 10:10	9:20 10:10	10:10
Domenica		11:50	11:00		

Nuoto Adulti

Lunedì & Giovedì

15.20 2° / 3°
 19.30 Tutti i livelli
 20.20 Tutti i livelli
 21.10 2° / 3°

Martedì & Venerdì

8.30 Princ. / 1° / 2° / 3°
 9.20 2° / 3°
 11.00 2° / 3°
 16.10 Principianti / 1°
 18.40 2° / 3°
 19.30 2° / 3°
 20.20 Princ. / 1° / 3° / Avanz.

Mercoledì

19.00 Crosswim / 2° / 3° / Avanz.

Sabato

8.30 Terrorizzati
 16.10 1° / 2°