

Lunedì & Giovedì

17.00 ambientamento/acquaticità/tecnico/perfezionamento
 17.45 acquaticità/tecnico/perfezionamento
 18.30 tecnico

Martedì & Venerdì

17.00 acquaticità/tecnico/perfezionamento
 17.45 acquaticità/tecnico/perfezionamento
 18.30 ambientamento (vasca piccola)

Mercoledì

15.30 acquaticità/tecnico
 16.15 acquaticità/tecnico
 17.00 acquaticità/tecnico
 17.15 acquaticità
 17.45 perfezionamento

Sabato

08.30 acquaticità/tecnico
 09.15 acquaticità
 10.00 acquaticità/tecnico
 10.45 acquaticità/tecnico
 11.30 acquaticità/tecnico/perfezionamento
 12.15 ambientamento/acquaticità/tecnico
 15.00 acquaticità
 15.45 tecnico
 16.30 acquaticità

Domenica

09.45 acquaticità/tecnico
 10.30 acquaticità/tecnico
 11.15 ambientamento/tecnico

Legenda:

ambientamento= prima esperienza in acqua

acquaticità= primi elementi di nuoto

tecnico= tecnica del nuoto

perfezionamento= perfezionamento delle 4 nuotate

Nota NUOTO RAGAZZI

- Le lezioni hanno una durata di 45 minuti
- I corsi partono con un minimo di 3 partecipanti
- Possibilità di iscrizioni mono - bi - trisettimanali
- L'accesso alle vasche è consentito solo all'orario di inizio corso

nuoto@acquaefitness.it - 051 796135

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

TARIFFE

	Quadrimestre Bisett.	Quadrimestre Monosett.	8 ingressi	4 ingressi	1 ingresso
Ginn. Acqua Pre parto			98,00	54,00	14,00
Baby 0 - 3 (prova € 5,00)			116,00		19,00
Nuoto Bambini 3 - 5	310,00	194,00			
Nuoto Ragazzi Nuoto Junior	287,00	185,00			
Nuoto Pinnato	302,00				
Sincronizzato amatoriale e Pallanuoto	315,00	194,00			
Leve nuoto agonistica	298,00				

RECUPERI

Sono previste 3 lezioni omaggio per il corso bisettimanale e 1 lezione per il corso monosettimanale. Le lezioni vanno prenotate online secondo la disponibilità dei posti a partire da metà ottobre

Note

1° quadrimestre : 19/9/22 - 29/1/23

2° quadrimestre : 30/1/23 - 30/5/23

le lezioni avranno la durata di 45 minuti

PISCINA



CORSI BAMBINI & RAGAZZI

Via Nardi, 2 Ozzano dell'Emilia (BO)

Tel. 051 796135

Email. info@acquaefitness.it

www.acquaefitness.it

www.sogese.com



Per frequentare i corsi è necessario essere tesserati
 Sogese Acqua Community per l'anno sportivo in corso
 saldare la di quota € 15,00 e consegnare il certificato medico

NUOTO BABY

0 - 3 anni

Lunedì	10.00	0 - 18 mesi
	10.40	18 - 36 mesi
Sabato	16.30	24 - 36 mesi
	17.15	0 - 12 mesi
	18.00	12 - 24 mesi
Domenica	09.45	12 - 24 mesi
	10.30	0 - 12 mesi
	11.15	24 - 36 mesi

Nota percorsi "Baby Family"

- Le lezioni hanno una durata di 40 minuti
- Le prove durante l'anno hanno un costo di € 5,00
- Prenotazione lezioni e prove tramite APP
- I corsi partono con un minimo di 3 partecipanti

INFO: prepartobaby@acquaefitness.it

NUOTO BAMBINI

3 - 5 anni

Lunedì & Giovedì	17.00 - 17.45 - 18.30
Martedì & Venerdì	16.15 - 17.00 - 17.45
Mercoledì	16.15 - 17.00 - 17.45
Sabato	9.15 - 10.00 - 10.45 - 11.30 - 15.45
Domenica	09.00 - 09.45 - 12.00

Nota corsi Bambini 3 - 5 anni

- I bambini saranno suddivisi dagli istruttori in gruppo Granchietti - Polipetti o Delfini in base alla loro acquaticità e alle necessità del gruppo.
- Le lezioni hanno una durata di 45 minuti
- L'ingresso in vasca è consentito contestualmente all'orario di inizio corso

INFO: acquamica@acquaefitness.it

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

NUOTO SINCRONIZZATO

Settore Amatoriale
frequenza obbligatoria bisettimanale

Leve "Piccole Sirene"

avviamento agonistico per nate/i dal 2015 al 2017

Martedì & Venerdì 17.00

Principianti lezione 60 min

Mercoledì 18.15

Sabato 15.00

Intermedie/Avanzate lezione 60 min
partecipazione ad almeno 2 competizioni regionali

Mercoledì 19.15 (1 h e 30")

Sabato 16.00

SQUADRA AGONISTICA Sogese Acqua Community



Questa sezione è gestita direttamente dalla responsabile del settore sincro.
Obbligo certificato medico per attività agonistica

INFO: nuotosincronizzato@sogese.com



Ginnastica in Acqua PRE PARTO

Lunedì & Giovedì 11.30
prenotazione tramite APP

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

NUOTO JUNIOR

13 - 18 anni

Lunedì & Giovedì 17.00 Avanzato
17.45 Base/Intermedio
18.30 Nuoto Pinnato

Martedì & Venerdì 16.15 Princ./Base/Intermedio
18.30 Special

Sabato 16.30 Special

NUOTO AGONISTICO

dai 5/6 anni



Per accedere verrà fatta una prova dalla responsabile del settore nuoto agonistico

Circuito gare UISP
Obbligo certificato medico agonistico



INFO: nuoto@acquaefitness.it

PALLANUOTO

Frequenza obbligatoria di 2 volte a settimana

PICCOLI : mercoledì 17 - sabato 17.15

GRANDI : mercoledì 17.00
sabato 18.15

Possibilità di prova gratuita concordata



TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

Vasca Grande 25 metri

Lunedì	6 - 17 e 20,45 - 22
Martedì	6 - 17 e 20 - 22
Mercoledì	6 - 17 e 20,45 - 22
Giovedì	6 - 17 e 20,45 - 22
Venerdì	6 - 17 e 20 - 22
Sabato	7 - 15,30 e 17 - 19,30
Domenica	7 - 9 e 13 - 19,30

Vasca Piccola

Lunedì	6 - 10 e 11,30 - 17 e 20,45 - 22
Martedì	6 - 17 e 20 - 22
Mercoledì	6 - 17 e 20,45 - 22
Giovedì	6 - 17 e 20,45 - 22
Venerdì	6 - 17 e 20 - 22
Sabato	7 - 9 e 13 - 15,45
Domenica	7 - 9 e 13 - 19,30



Regole impianto

- si permane negli spogliatoi il tempo strettamente necessario per il cambio
- chi fa il corso entra in vasca per l'inizio della lezione con il tesserino di iscrizione (1° lezione) o l'abbonamento
- Un solo genitore per bambino non autonomo
- gli accompagnatori possono entrare sul bordo vasca solo chiamati dagli istruttori
- i genitori dei piccoli aspettano che l'istruttore porti i bambini dal tornello degli spogliatoi

TARIFFE

	Quadrimestre Bisett.	Quadrimestre Monosett.	8 ingressi	4 ingressi	1 ingresso
Nuoto Adulti	343,00	210,00	99,00		
Nuoto Adulti mattina	280,00	166,00			
Pre Parto			98,00	54,00	14,00
Lezione individuale			229,00	123,00	33,00
Nuoto & Ginnastica Wellness			88,00		

Open wellness Quota mensile di € **102,00**

L'abbonamento mensile Open permette di partecipare con prenotazione a tutte le lezioni nuoto & ginnastica in acqua wellness

Promo Studenti Sconto 15% sui prezzi NuotoAdulti studenti UNIBO fino a 30 anni

Sconto solo su abbonamenti mono e bisettimanali
Presentare il badge universitario

RECUPERI

Sono previste 3 lezioni omaggio per il corso bisettimanale e 1 lezione per il corso monosettimanale. Le lezioni vanno prenotate online secondo la disponibilità dei posti a partire da metà ottobre

Note

1° quadrimestre : 19/9/22 - 29/1/23

2° quadrimestre : 30/1/23 - 30 /5/23

le lezioni avranno la durata di 45 minuti



Palestra & Sala Pesi



Il centro sportivo Acqua & Fitness è dotato di una palestra attrezzata Technogym e una sala pesi e sale corsi

Troverete gli orari dei corsi e della palestra su www.acquaefitness.it e su www.sogese.com nella pagina Acqua & Fitness

PISCINA



stagione sportiva
2022 - 2023

CORSI NUOTO ADULTI & FITNESS IN ACQUA

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



Per frequentare i corsi è necessario essere tesserati Sogese Acqua Community per l'anno sportivo in corso saldare la quota di € 15,00 e consegnare il certificato medico

Lunedì & Giovedì

18.30	Intermedio/Avanzato
19.15	Principianti/Base/Intermedio/Avanzato
20.00	Principianti/Base/Intermedio/Avanzato

Martedì & Venerdì

08.30	Principianti/Base/Intermedio
09.15	Intermedio/Avanzato
17.45	Intermedio/Avanzato
18.30	Intermedio
19.15	Nuoto Pinnato

Mercoledì

18.30	Crosswim*
-------	-----------

**NUOTO MASTER
SOGESE ACQUA COMMUNITY**

Allenamenti 3 volte alla settimana
martedì - mercoledì - venerdì
Pacchetto PLUS in abbinamento al Nuoto Libero
Circuito Gare UISP e FIN

INFO: nuoto@acquaefitness.it

NUOTO PER TERRORIZZATI

lezioni private prima dell'inserimento in gruppo

CROSSWIM

Allenamento ad alta intensità
Nuoto + Esercizi di ginnastica funzionale

GINNASTICA IN ACQUA PRE PARTO

Lunedì & Giovedì 11.30
prenotazione lezioni tramite APP

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

I corsi di Attività Fisica e Motoria Adattata (A.F.A. e A.M.A.) promuovono gruppi di benessere e mantenimento dell'autonomia nella cronicità di patologie. Insieme miriamo, laddove ci è permesso, alla riconquista, al miglioramento e al mantenimento della funzionalità muscolare, articolare e respiratoria.

Prenotazione obbligatoria in reception agli istruttori
Lunedì & Giovedì

Nuoto adattato/Nuoto wellness	08.15
Bike&Awellness (lun) -Acquawellness (gio)	08.15
Ginnastica in acqua adattata	09.00
Nuoto adattato/Nuoto wellness	09.00
Nuoto adattato	09.45
Nuoto adattato	10.30

Martedì & Venerdì

Acquawellness (Mart) - Bike&Awellness (Ven)	09.15
Acquawellness	10.00
Ginnastica in acqua adattata	10.45
Nuoto e ginn. acqua adattata neurologico	11.30
Nuoto e ginn. acqua adattata neurologico	13.50
Nuoto adattato e Nuotowellness (mart)	14.45
Acquawellness (ven)	18.30
Ginn.acqua adattata (mart) - Nuoto adattato (ven)	18.30

Mercoledì

Nuoto wellness	08.15
Nuoto wellness	09.00
Ginnastica in acqua adattata	10.00
Bike&Awellness	10.45

Sabato

Nuoto adattato	14.00
----------------	-------

E' importante prenotare/disdire/spostare in reception allo 051 796135. I corsi partono con un minimo di 4 persone (vi chiameremo per eventuali spostamenti)

INFO e PROVE: awadattata@acquaefitness.it
346 1188238 o lasciare il recapito in segreteria

8 ingressi	4 ingressi
------------	------------

47,00	26,00
-------	-------

AFA mattino

AFA pomeriggio

53,00	31,00
-------	-------

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

- prenotazione obbligatoria nella sezione prenotazione del sito www.acquaefitness.it
- le lezioni possono subire variazioni di orari/giorni/istruttori. sulla pagina di prenotazione si trovano i dati confermati.

Lunedì & Giovedì

10.00	FITMIX
13.00	Bike&Gym
17.45	AcquaGym
18.30	Fit MIX
19.15	Hydrobike
20.00	PowerWater (palestra in acqua)

Martedì & Venerdì

07.15	Bike - Tread & Gym
08.15	Bike - Tread & Gym
13.00	hydrobike
17.00	Pole&Jump in sospensione
17.45	AcquaGym
19.15	Hydrobike (solo mart)
19.15	PowerWater (palestra in acqua) solo ven

Mercoledì

12.15	Hydrobike o Treadmill
13.00	BruciaGrassi (Palestra in acqua)
17.45	AcquaGym
18.30	Hydrobike

Sabato

08.30	Hydrobike
10.00	Bike&Gym
10.45	Tread & Gym

Domenica

09.30	Hydrobike
10.30	AcquaGym

FIT MIX ad ogni lezione si utilizza un grande attrezzo differente (jumper, hydrobike, treadmill, pole water e step).
POWER GYM : lezione svolta in vasca piccola. Allenamenti funzionali (Hiit, tabata, amrap...) con e senza attrezzi.
ACQUAGYM in sospensione: lezione svolta in acqua alta, in galleggiamento con l' utilizzo di cinture, tubi, piccoli attrezzi e palo.
BRUCIA GRASSI: lezione svolta in vasca media, alta o piccola. Un vero e proprio allenamento "brucia grassi" in acqua ... e a volte anche fuori

INFO e PROVE: afit@acquaefitness.it

tariffa singola come da listino vedi n reception o su www.sogese.com

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI