

Non sono previste lezioni singole o di prova.

PROMO STUDENTI sconto 15%

Promozione valida per gli studenti universitari UNIBO di età inferiore ai 30 anni.

- + Sconto su abb. mono e bi-settimanali
- + Badge universitario obbligatorio

OPEN WELLNESS

L'abbonamento mensile Open permette di partecipare su prenotazione a tutte le lezioni **Nuoto&Ginnastica Wellness**.

Note:

- 1° Periodo: 20 settembre - 30 gennaio
- 2° Periodo: 31 gennaio - 5 giugno

Le lezioni avranno la durata di 45 minuti.

REGOLE NELL'IMPIANTO

- all'ingresso passare il tesserino sanitario nello scanner
- passare dal termoscanner alla reception
- un solo accompagnatore per i bambini piccoli non autonomi
- si permane negli spogliatoi il tempo indispensabile per il cambio
- chi fa il corso, entra in vasca per l'inizio della lezione con il tesserino d'iscrizione (prima lezione) o l'abbonamento.
- per gli accompagnatori non è possibile permanere a bordo vasca se non chiamati espressamente dagli istruttori
- i genitori dei piccoli aspettano che l'istruttore porti i bambini dal tornello degli spogliatoi

GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

	Bisett.	Mono	8 Ing.	4 Ing.
Ginnastica **	€ 309	€ 189	€ 90	
NuotoAdulti	€ 309	€ 189	€ 90	
NuotoAdulti mattina	€ 252	€ 150		
Nuoto&Ginnastica WELLNESS			€ 80	
Ginnastica in Acqua Preparato *			€ 89	€ 49

- * Lezione singola a € 12
- ** Lezione singola a € 8,50 con Sogese Card o € 9,50 con scontrino

Open Wellness Quota mensile di € 93

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

Recuperi

A causa dei numeri contingentati, inizialmente non possiamo fornire lezioni di recupero. Durante il periodo forniremo informazioni e regole per le giornate di recupero in base alle possibilità e all'evoluzione delle norme di sicurezza per il Covid-19

PISCINA

CORSI ADULTI

1° QUADRIMESTRE 21/22



SOGESE ACQUA COMMUNITY
Centro Sportivo Acqua&Fitness

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



V.1 del 18/07/2021

Per frequentare i corsi è necessario la quota di iscrizione per l'anno sportivo 2021/2022 e il certificato medico
Costo € 15.00

Lunedì & Giovedì

18.45	Intermedio / Avanzato
19.15	Principianti
19.30	Base / Intermedio
20.00	Principianti
20.15	Base / Intermedio/Avanzato

Martedì & Venerdì

08.30	Principianti/Base/Intermedio
09.15	Base / Intermedio/Avanzato
17.45	Intermedio / Avanzato
18.30	Intermedio
19.15	Intermedio con pinne

Mercoledì

19.15	Crosswim*
-------	-----------

NUOTO MASTER SOGESE

Allenamenti 3 volte alla settimana il Martedì, Mercoledì e Venerdì

Possibilità "Pacchetto Plus" in abbinamento al Nuoto Libero - Circuito Gare UISP e FIN

NUOTO PER TERRORIZZATI

lezioni private prima dell'inserimento in gruppo

*CROSSWIM

Allenamento ad alta intensità Nuoto + Esercizi di ginnastica funzionale

Per informazioni:
nuoto@acquaefitness.it

Prenotazione obbligatoria in reception o agli istruttori

GINNASTICA IN ACQUA

ACQUAWELLNESS

Lunedì e Giovedì	8.30
Martedì	9.00 e 9.45
Mercoledì	10.10 da ottobre
Venerdì	9.00 e 9.45

GINNASTICA IN ACQUA

ADATTATA*

Lunedì e Giovedì	9.15
Martedì	9.45 e 10.30
Mercoledì	10.10 da ottobre
Venerdì	9.45 e 10.30
Sabato	15.00

NUOTO&GINNASTICA ADULTI

ADATTATA*

Lunedì e Giovedì	8.15
	9.00
	9.45
	10.30
	11.15
	13.50
	14.40
Martedì	14.30 (da ottobre)
Martedì e Venerdì	18.30
Mercoledì	8.15
	9.00
Sabato	14.00

ADATTATA* cioè proposte specifiche per problematiche articolari e/o neurologiche

-Prenotazione telefonica allo 051 796135 o agli istruttori

-Le lezioni partono con minimo 3 partecipanti

Info e prove awadattata@acquaefitness.it

GINNASTICA IN ACQUA PREPARTO

Lunedì e Giovedì 11.45 (lezione di 45')
-sono previsti incontri con specialisti del settore
-prenotazione lezioni tramite APP

Prenotazione obbligatoria su WebApp.

Lunedì & Giovedì

10.00	AcquaFitness
13.00	Hydrobike (Lun) - AcquaFitness (Gio)
16.15	AcquaFitness (vasca piccola)
Ⓐ 17.00	AcquaFitness
Ⓐ 17.45	AcquaFitness
Ⓐ 18.30	FitMix**
19.15	HydroBike
20.00	PowerWater***

Martedì & Venerdì

07.15	Bike&Gym*
08.00	Bike&Gym*
13.00	Bike&Gym* (Mar) - HydroBike (Ven)
Ⓐ 17.00	AcquaFitness
Ⓐ 17.45	Treadmill
19.15	HydroBike/Treadmill

Mercoledì

13.00	FitMix**
Ⓐ 17.45	AcquaFitness
Ⓐ 18.30	HydroBike/Treadmill

Sabato

10.00	HydroBike
10.45	Bike&Gym*

Domenica

09.30	AcquaFitness
10.15	HydroBike

Ⓐ abbonamento con posto assicurato a quadrimestre

*BIKE&GYM metà lezione con HydroBike e metà di AcquaGym

**FITMIX: ad ogni lezione si utilizza un grande attrezzo differente (jumper, bike, tread, polewater e step) e ogni mese cambia la tipologia dell'allenamento.

***POWER WATER: allenamento funzionale con esercizi alternati dentro e fuori dall'acqua.

INFO: afit@acquaefitness.it

Lunedì & Giovedì

17.00	ES
17.15	D / C / B / A
17.45	ES
18.00	D / C / B / A
18.30	D / C

Martedì & Venerdì

17.15	ES / D / C / B / A
18.00	ES / D / C / B / A
18.30	E (vasca piccola)

Mercoledì

15.30	ES / D
16.15	ES / D
17.00	ES / D / C / B / A
17.15	ES

Sabato

8.30	ES / D
9.15	ES / D
10.00	ES / D
10.45	ES / D
11.30	ES / D / C / B / A
12.15	E (vasca piccola) ES / D
15.00	ES
15.45	ES
16.30	ES / D / C
17.15	ES

Domenica

9.45	ES / D
10.30	ES / D
11.15	ES / D / C

Nota "Nuoto Ragazzi"

-Le lezioni durano 45 minuti con la possibilità di iscrizioni mono - bi - trisettimanali

-L'accesso alle vasche è consentito solo all'orario di inizio del corso

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

PREZZI

Non sono previste lezioni singole o di prova.

	Bisett.	Mono	8 Ing.	4 Ing.
Gin. Acqua Prep			€ 89	€ 49
Gin: Postparto NuotoBambini 0-3			€ 105	
NuotoBambini 3-5	€ 279	€ 175		
NuotoRagazzi e Junior	€ 259	€ 167		
NuotoPinnato	€ 272			
Nuoto Sincronizzato Pallanuoto	€ 284	€ 175		

* Lezione singola a € 12

** Lezione singola a € 16

Recuperi

A causa dei numeri contingentati, inizialmente non possiamo fornire lezioni di recupero.

Durante il periodo daremo informazioni e regole per le giornate di recupero in base alle possibilità e all'evoluzione delle norme di sicurezza per il Covid-19

Note:

1° Periodo: 20 settembre - 30 gennaio

2° Periodo: 31 gennaio - 5 giugno

Le lezioni avranno la durata di 45 minuti.

	1 lez.	4 lez	8 lez
PRIVATA 1 persone	€ 30	€ 112	€ 208
PRIVATA 2 persone	€ 49	€ 184	€ 352
PRIVATA 3 persone	€ 55	€ 204	€ 392

Per frequentare i corsi è necessario la quota di iscrizione per l'anno sportivo 2021/2022 e certificato medico
Costo € 15.00

PISCINA

CORSI BAMBINI E RAGAZZI

1° QUADRIMESTRE 21/22



SOGESE ACQUA COMMUNITY
Centro Sportivo Acqua&Fitness

Via Nardi, 2 Ozzano dell'Emilia (BO)

Tel. 051 796135

Email. info@acquaefitness.it

www.acquaefitness.it



Nuoto Bambini

CORSI DI AVVIAMENTO AL NUOTO PER PICCOLISSIMI

NUOTO BABY 0 - 3 anni

Lunedì	10.00	(0-18 mesi)
Sabato	16.30	(24-36 mesi)
	17.15	(0-12 mesi)
	18.00	(12-24 mesi)
Domenica	9.45	(12-24 mesi)
	10.30	(0-12 mesi)
	11.15	(24-36 mesi)

Corsi pre parto vedi riquadro sotto al nuoto sincronizzato



Nota dei percorsi "Baby Family"


- Le lezioni hanno una durata di 40 minuti
- Le prove durante l'anno hanno il costo di 5€
- Prenotazioni lezioni e prove tramite APP
- I corsi partono con minimo 3 partecipanti
- Sono previsti incontri con specialisti del settore (pediatri, psicoterapeuti ecc)

INFO prepartobaby@acquaefitness.it

NUOTO BAMBINI 3-5 anni

Lunedì - Giovedì:	17.00 - 17.45 - 18.30
Martedì - Venerdì:	16.15 - 17.00 (vasca piccola)-17.45
Mercoledì:	16.15 - 17.00 - 17.45
Sabato:	9.15 - 10.00 - 10.45 - 11.30 - 15.45
Domenica:	9.00 - 9.45 - 12.00

 Saranno gli istruttori in vasca a dividere i bambini in gruppi PAGURI o PESCI in base alla loro acquaticità e alle necessità del gruppo 



Nota "Nuoto Bambini"

- Lezioni di 45'
- l'ingresso in vasca è consentito con il genitore contestualmente all'orario di inizio del corso.
- Invitiamo un uso responsabile degli spazi comuni in accordo con le norme vigenti.

INFO acquamica@acquaefitness.it

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

Nuoto Sincronizzato

AMATORIALE

Frequenza obbligatoria bi-settimanale

LEVE "Piccole Sirene"

avviamento agonistico per nate/i 2013/14/15 e 16

Martedì	17.00
Venerdì	17.00

PRINCIPIANTI Lezioni di 60'

Mercoledì	18.15
Sabato	15.00

INTERMEDIE/AVANZATE Lezioni di 60'

Partecipazione ad almeno 2 competizioni regionali

Mercoledì	19.15 (1h 30min.)
Sabato	16.00

SQUADRA AGONISTICA

Sezione gestita direttamente dalla responsabile di settore

Scrivere a nuotosincronizzato@sogese.com



GINNASTICA IN ACQUA PRE PARTO

Lunedì e Giovedì 11.45
prenotazione tramite APP

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

Speciale

JUNIOR (13 - 17 anni)

Nuoto

Lunedì e Giovedì	15.30	Base / Intermedio
	17.00	Intermedio / Avanzato
	18.00	Base / Intermedio
	19.30	Avanzato
Martedì e Venerdì	16.30	Princ. / Base / Interm.
	18.30	Special
Mercoledì	17.45	Special
Sabato	17.15	Special

Nuoto Pinnato

Lunedì e Giovedì 18.45

Nuoto Agonistico (dai 5/6 anni)

Per accedere verrà fatta una prova dall'istruttrice

Sezione: - da cat. Giovanissimi a ES A

- circuito gare UISP
- obbligo certif. medico agonistico
- possibile prova gratuita di inserimento

Per questa sezione rivolgersi alla responsabile del settore scrivendo a nuoto@acquaefitness.it

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

Pallanuoto

Pallanuoto "ACQUAGOAL" (dal livello C)
Frequenza obbligatoria di 2 volte a settimana

PICCOLI: mercoledì 17.00 e sabato 17.00* (1 ora)
GRANDI: mercoledì 17.45* (1 ora e 15')
sabato 18.00* (1 ora e 30')

Possibilità di prova gratuita concordata

