

### Lunedì & Giovedì

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

### Martedì & Venerdì

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

### Mercoledì

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

### Sabato

08.30 acquaticità/tecnico  
 09.15 acquaticità/perfezionamento  
 10.00 acquaticità/tecnico  
 10.45 acquaticità/tecnico  
 11.30 acquaticità/tecnico/perfezionamento  
 12.15 ambientamento/acquaticità/tecnico  
 15.15 acquaticità  
 16.00 tecnico  
 16.45 acquaticità

### Domenica

09.45 acquaticità  
 10.30 acquaticità/tecnico

ambientamento = prima esperienza in acqua

acquaticità = primi elementi di nuoto

tecnico = tecnica del nuoto

perfezionamento = perfezionamento delle 4 nuotate

- Le lezioni hanno una durata di 45 minuti
- I corsi partono con un minimo di 3 partecipanti (per tanto l'organizzazione si riserva di cambiare giorni e orari)
- Possibilità di iscrizioni mono - bi settimanali
- L'accesso alle vasche è consentito solo all'orario di inizio corso

[nuoto@acquaefitness.it](mailto:nuoto@acquaefitness.it) - 051 796135

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

# TARIFFE

	Periodo Bisettiman	Periodo Monosett.	8 ingressi	4 ingressi	1 ingresso
Ginn. Acqua Pre parto			106	58	15
Baby 0 - 3 (prova € 5,00)			125		20
Nuoto Bambini 3 - 5	310	194			
Nuoto Ragazzi Nuoto Junior	287	185			
Nuoto Pinnato	302				
Sincronizzato amatoriale	315				
Leve nuoto agonistica	315				
Pallanuoto	3 volte a settimana 390				

### ATTENZIONE!

per quanto riguarda i settori nuoto sincronizzato e nuoto agonistico le quote verranno comunicate direttamente dagli allenatori/segreteria

### RECUPERI

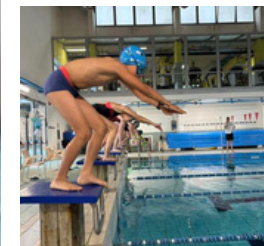
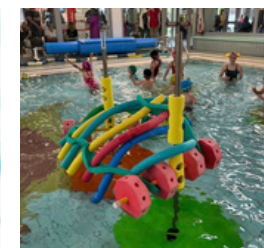
Sono previste 3 lezioni omaggio per il corso bisettimanale e 1 lezione per il corso monosettimanale. Le lezioni vanno prenotate secondo la disponibilità dei posti a partire da marzo. Eventuali lezioni non fruite non danno diritto ad alcun rimborso

### NOTE

1° periodo : 27/1/25 - 01/06/2025 (festività comprese:  
 1/05/25 - 25/04/25 - dal 19/04/25 al 23/04/25)



# PISCINA



2024  
2025

## CORSI BAMBINI & RAGAZZI ACQUATICITÀ, NUOTO & AGONISTICA

Via Nardi, 2 - Ozzano dell'Emilia (BO)

051 796135

[www.acquaefitness.it](http://www.acquaefitness.it)

[www.sogese.com](http://www.sogese.com)



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

# NUOTO BABY

0 - 3 anni

Lunedì	10.00	tutte le fasce d'età
Mercoledì	15.30	tutte le fasce d'età
Sabato	16.30	24 - 36 mesi
	17.15	0 - 12 mesi
	18.00	12 - 24 mesi
	18.00	12 - 24 mesi
Domenica	09.45	12 - 24 mesi
	10.30	0 - 12 mesi
	11.15	24 - 36 mesi

## Percorsi "Baby Family"

- Le lezioni hanno una durata di 40 minuti
- Le prove hanno un costo di € 5,00
- Prenotazione online per lezioni e prove
- I corsi partono con un minimo di 3 partecipanti

INFO: [prepartobaby@acquaefitness.it](mailto:prepartobaby@acquaefitness.it)

# NUOTO BAMBINI

ACQUAMICA 3 - 5 anni

Lunedì & Giovedì	17.00	(granchietti/polipetti)
	17.45	(granchietti/polipetti/delfini)
	18.30	(granchietti/polipetti)
Martedì & Venerdì	17.00	Mar (granchietti/polipetti/delfini)
	17.00	Ven (granchietti/polipetti)
	17.45	(granchietti/polipetti/delfini)
Mercoledì	16.15	(granchietti/polipetti)
	17.00	(granchietti/polipetti/delfini)
	17.45	(granchietti/polipetti)
Sabato	9.15 - 10.00 - 10.30	(granchietti/polipetti/delfini)
	11.30	(granchietti/polipetti/delfini)
	15.15	(granchietti)
	15.15	(granchietti)
Domenica	09.15	(granchietti/polipetti)
	10.00	(delfini)

- I bambini saranno suddivisi dagli istruttori nei gruppi 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](mailto:acquamica@acquaefitness.it)

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

# NUOTO SINCRONIZZATO

## Avviamento (1 - 2 volte a settimana)

Mercoledì	18.45	(1h)
Sabato	15.00	palestra
	16.30	acqua (1h)

## Esordienti C/B (3 volte a settimana)

Martedì	19.15	(45 min)
Mercoledì	18.45	(1 h)
Sabato	15.00	palestra
	16.30	acqua (1,30h)

## Esordienti A e ragazze (3 volte a settimana)

Martedì	20.00	(1,30 h)
Mercoledì	18.30	palestra
	19.15	acqua (1,30h)
Giovedì	20.00	(1,30 h)

INFO sul settore sincro: [prepartobaby@acquaefitness.it](mailto:prepartobaby@acquaefitness.it)



## GINNASTICA IN ACQUA PRE PARTO

11.00 **Martedì & Giovedì**  
prenotazione lezioni online

[prepartobaby@acquaefitness.it](mailto:prepartobaby@acquaefitness.it)

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

# NUOTO JUNIOR

13 - 18 anni

Lunedì & Giovedì	17.00	Intermedio/Avanzato
	17.45	Base (no principianti)
	18.30	Nuoto Pinnato (solo da livello intermedio)
Martedì & Venerdì	16.15	Principiante/Base/Intermedio
	19.15	Special (solo da livello intermedio)
Sabato	16.45	Special (solo da livello intermedio)

# NUOTO AGONISTICO

dai 5/6 anni



Per accedere verrà fatta una prova con i tecnici del settore nuoto agonistico. Gli orari degli allenamenti, che possono essere in acqua o palestra, dipendono dalla categoria di appartenenza.



- Circuito gare: UISP e FIN
- Obbligo certificato medico e tesseramento agonistico

INFO: [nuoto@acquaefitness.it](mailto:nuoto@acquaefitness.it)

# PALLANUOTO

Frequenza obbligatoria di 3 volte a settimana

## PICCOLI

Martedì	17:00	(nuoto)
Mercoledì	17.00	
Sabato	17.30	

## GRANDI

Mercoledì	17.00
Venerdì	17.00
Sabato	18.30

Possibilità di prova gratuita concordata con i tecnici



INFO: [nuoto@acquaefitness.it](mailto:nuoto@acquaefitness.it)

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI