

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 - 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

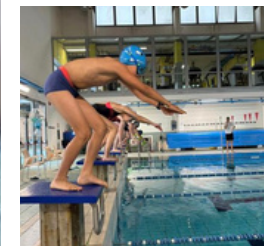
Sono previste 3 lezioni omaggio per il corso bisettimanale e 1 lezione per il corso monosettimanale. Le lezioni vanno prenotate secondo la disponibilità dei posti a partire da marzo. Eventuali lezioni non fruite non danno diritto ad alcun rimborso

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

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

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 - 10.35	(granchietti/polipetti/delfini)
	11.30	(granchietti/polipetti/delfini)
	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

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



GINNASTICA IN ACQUA PRE PARTO

11.00 **Martedì & Giovedì**
prenotazione lezioni online

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

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

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

Vasca Grande 25 metri

6:00 - 17:00 e 20:00 - 22:00	Lunedì
6:00 - 17:00 e 20:00 - 22:00	Martedì
6:00 - 17:00	Mercoledì
6:00 - 17:00 e 20:00 - 22:00	Giovedì
6:00 - 17:00 e 20:00 - 22:00	Venerdì
7:00 - 16:30 e 18:00 - 19:30	Sabato
7:00 - 19:30	Domenica

Vasca Piccola

Chiusa dal Lun al Ven	
7:00 - 9:00 e 13:00 - 15:00	Sabato
7:00 - 9:00 e 13:00 - 19:00	Domenica



Regolamento 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 con l'abbonamento
- in spogliatoio un solo genitore per bambino non autonomo
- gli accompagnatori possono entrare sul bordo vasca solo chiamati dagli istruttori
- i genitori dei piccoli devono aspettare che l'istruttore porti i bambini dal tornello degli spogliatoi

Consulta il regolamento completo sul sito www.acquaefitness.it

TARIFFE

	Periodo Bisettiman	Periodo Monosett.	8 ingressi	4 ingressi	1 ingresso
Nuoto Adulti	343	210	107		
Nuoto Adulti mattina	280	166			
Pre Parto			106	58	15
Lezione individuale			247	133	36
Nuoto & Ginnastica Wellness			95		
A.F.A.			57	33	

Open wellness Quota mensile di € **110,00**

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 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)

Le lezioni avranno la durata di 45 minuti



PALESTRA & NUOTO LIBERO

NUOVO ABBONAMENTO ALL INCLUSIVE



Il centro sportivo Acqua & Fitness è dotato di palestra attrezzata con nuove macchine Technogym, sala pesi e sale corsi

1 mese € 107,00

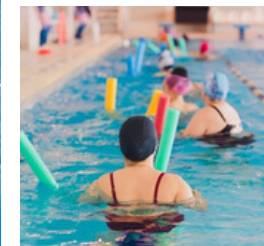
3 mesi € 303,00

6 mesi € 505,00

1 anno € 939,00

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

PISCINA



2024
2025

CORSI ADULTI

NUOTO, FITNESS IN ACQUA & WELLNESS

Via Nardi, 2 - Ozzano dell'Emilia (BO)
051 796135
www.acquaefitness.it
www.sogese.com



NUOTO ADULTI

Lunedì & Giovedì

18.30 Intermedio/Avanzato

19.15 Principianti/Base/Intermedio/Avanzato

20.00 Intermedio/Avanzato

Martedì & Venerdì

08.30 Principianti/Base/Intermedio

09.15 Intermedio/Avanzato

17.45 Base/Intermedio (no principianti)

18.30 Base/Intermedio/Avanzato

Mercoledì

18.45 Crossswim (Allenamento ad alta intensità
Nuoto + Esercizi di ginnastica funzionale)



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



GINNASTICA IN ACQUA PRE PARTO

11.00 **Martedì & Giovedì**
prenotazione lezioni online

SETTORE WELLNESS BALLI DI GRUPPO IN SALA EXTRA

Lunedì 10:30 Princ 11:30 Avanzati



TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

NUOTO E GINNASTICA IN ACQUA WELLNESS e ADATTATA (A.F.A.)

- è obbligatorio prenotare, disdire o spostare la lezione contattando la reception allo 051 796135
- per info e prove: awadattata@acquaefitness.it / 346 1188238 o lasciare il proprio recapito in segreteria

Lunedì & Giovedì

08.15 Nuoto adattato/Nuoto wellness

08.30 Acquawellness

09.15 Ginnastica in acqua adattata

09.00 Nuoto adattato

09.45 Nuoto adattato

11.45 Nuoto e Ginnastica in acqua adattati neurologico

Martedì & Venerdì

09.00 Acquawellness

09.45 Acquawellness

10.30 Ginnastica in acqua adattata

13.50 Nuoto e ginn. acqua adattata neurologico

14.45 Nuoto e ginnastica in acqua adattata

18.30 Nuoto e ginnastica in acqua adattata

Mercoledì

09.00 Nuoto adattato

09.45 Ginnastica in acqua adattata

10.30 Bike&Awellness

Sabato

13.00 Nuoto e Ginnastica in acqua adattati

13.45 Nuoto e Ginnastica in acqua adattati

14.30 Nuoto e Ginnastica in acqua adattati

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.



PALESTRA AFA E AMA e WELLNESS Sala Extra

Lunedì e Giovedì

17.50 AFA Speciale Fibromialgia (in collab. con Amrer*)

18.50 AFA Speciale Schiena ISCRITTI a.s.24/25

Mercoledì e Venerdì

08.45 AFA Gruppo misto over 65/75

09.45 AFA Fibromialgia

*per prenotare ed iscriversi ai Corsi Afa Fibromialgia contattare direttamente Amrer (Organizzazione di Volontariato Associazione Malati Reumatici Emilia Romagna) nei seguenti orari: Lunedì 9.00/17.00 - Mercoledì - Giovedì - Venerdì 9.00/13.00 Tel. 051.249045 - Fax. 051.0420251 - segreteria.amrer@gmail.com - www.amrer.it

GINNASTICA IN ACQUA FITNESS

- prenotazione obbligatoria nella APP "SOGESE APP"
- le lezioni possono subire variazioni di orari/giorni/istruttori. sulla pagina di prenotazione si trovano le informazioni sempre aggiornate

Lunedì & Giovedì

10.00 AcquaGym

13.00 Bike&Gym(lun) e Bike (gio)

14.30 AcquaGym/Circuit

17.45 AcquaGym Vasca Alta (lun) - Acquagym (gio)

18.30 Bike(lun) -Step/ ump&Tone (gio)

19.15 Jump&Tone/step (lun)- Bike (gio)

20.00 PowerWater (palestra in acqua)

Martedì & Venerdì

07.15 Bike & Gym (mar) - Tread & Gym (ven)

08.15 Tread & Gym (mar) - Bike & Gym (ven)

13.00 Circuit (mar) - AcquaGym (ven)

17.45 Tread & Gym

19.15 Hydrobike (solo mar)

Mercoledì

09.00 Circuit

13.00 BruciaGrassi (Palestra in acqua)

17.45 AcquaGym vasca alta

18.30 Hydrobike

Sabato

08.30 Hydrobike

10.00 Bike&Gym

10.45 Circuit

Domenica

09.00 AcquaGym

10.00 Hydrobike

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, palo.

BRUCIA GRASSI: lezione svolta in vasca media, alta o piccola. Un allenamento "brucia grassi" in acqua, a volte anche fuori

INFO: afit@acquaefitness.it

tariffa singola come da listino
consultabile in reception o su www.sogese.com

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI