

Non sono previste lezioni singole o di prova.

PROMO STUDENTI

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

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

NUOTO FasciaB

Abbonamento che permette di partecipare ai corsi adulti compresi nella seguente fascia oraria:

Da Lun a Sab 6.00-17.00

OPEN WELLNESS

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

Note:

- 1° Periodo: 21 settembre - 31 gennaio
- 2° Periodo: 1 febbraio - 6 giugno

Le lezioni avranno la durata di 45 minuti.

	Bisett.	Mono	8 Ing.	4 Ing.
Ginnastica **	€ 299	€ 180	€ 90	
<u>NuotoAdulti</u>	€ 299	€ 180		
NuotoAdulti FasciaB	€ 247	€ 143		
Nuoto&Ginnastica <small>WELLNESS</small>			€ 78	
Gin. Acqua Preparato *			€ 86	€ 47

* Lezione singola a € 12

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

Open Wellness	Quota mensile di € 90
Nuoto Master	Quota Annuale di € 550
Promo Studenti	Sconto 15% sui prezzi NuotoAdulti

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



SOGESE ACQUA COMMUNITY
Centro Sportivo Acqua&Fitness

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



Lunedì & Giovedì

J 15.30	Base / Intermedio
J 17.00	Intermedio / Avanzati
J 18.00	Base / Intermedio
J 18.45	Pinnato
18.45	Intermedio / Avanzato
19.15	Principianti + Terrorizzati
J 19.30	Avanzato
19.30	Base / Intermedio / Avanzato
20.00	Principianti
20.15	Base / Intermedio / Avanzato

Martedì & Venerdì

8.30	Principianti / Base / Intermedio
9.15	Base / Intermedio
11.00	Intermedio / Avanzato
J 16.30	Principianti / Base / Intermedio
17.45	Intermedio / Avanzato
J 18.30	Special
18.30	Intermedio
19.45	Principianti / Base / Intermedio
20.30	Base / Intermedio / Avanzato

Mercoledì

J 18.15	Special
19.00	Base / Intermedio
19.15	Crosswim

Sabato

J 15.45	Special
15.45	Base / Intermedio

J Junior = 13 - 17 anni

CORSO DI NUOTO MASTER

Martedì e Venerdì	19:15 - 20:45
Sabato	15:00 - 16:30

NUOTO PER TERRORIZZATI

Lunedì & Giovedì 19.15

CROSSWIM

Allenamento ad alta intensità
Nuoto + Esercizi a secco

Mercoledì 19:15 - 20:00

Prenotazione obbligatoria in reception o agli istruttori

GINNASTICA IN ACQUA

ACQUAWELLNESS

Lunedì e Giovedì	8.30
Martedì	9.00 e 9.45 14.30 da ottobre
Mercoledì	10.00 da ottobre
Venerdì	9.00 e 9.45

GINNASTICA IN ACQUA

ACQUE D'ARGENTO

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

NUOTO&GINNASTICA ADULTI

NUOTO D'ARGENTO

Lunedì e Giovedì	8.15
	9.00
	9.45
	10.30
	11.15
	13.50
	14.40
Martedì e Venerdì	18.30
Mercoledì	8.15
	9.00
Sabato	15.00

GINNASTICA PER DONNE PRE-PARTO

GINNASTICA IN ACQUA PREPARTO
Lunedì e Giovedì 11.45Prenotazione obbligatoria su WebApp.
Solo chi è iscritto al quadrimestre è esente dalla prenotazione

Lunedì & Giovedì

10.00	AcquaFitness
13.00	Bike&Gym (Lun) - Bike (Gio)
16.15	Total Body Mix (vasca piccola)
A 17.00	AcquaFitness
A 17.45	TotalGag
A 18.30	FitMix
19.15	HydroBike
20.00	PowerWater

Martedì & Venerdì

7.15	Bike&Gym
8.30	Bike&Gym
13.00	Bike (Mar) - Bike&Gym (Ven)
A 17.00	FitMix (Mar) - Treadmill (Ven)
A 17.45	AcquaFitness
19.15	BikeOrTread (Mar)

Mercoledì

9.00	FitMix
13.00	JumpGag
A 17.45	AcquaFitness
A 18.30	HydroBike

Sabato

10.00	HydroBike
10.45	Bike&Gym

Domenica

9.30	HydroBike
10.15	HydroBike

} Ogni settimana
cambia insegnante"FitMix"
Ogni lezione diversa! Ritira il programma in segreteria"Bike&Gym"
Metà lezione con HydroBike e metà di AcquaGym"BikeOrTread"
Scegli tu il grande attrezzo che preferisci!

A Abbonamento

I corsi contrassegnati con la "A" sono riservati a chi possiede l'abbonamento ad ingressi o è iscritto al quadrimestre. Gli altri corsi possono essere pagati anche con SogeseCard o con scontrino.

Lunedì & Giovedì

16.15	ES / D
17.00	ES
17.15	ES / 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

Mercoledì

15.30	E / ES / D
16.15	ES / D
17.00	ES / D / C / B / A
18.30	E

Sabato

8.30	ES / D
9.15	ES / D / C / B / A
10.00	ES / D
10.45	ES / D
11.30	ES / D / C / B / A
12.15	E / ES / D / C / B / A
16.30	ES / D / C
17.15	ES

Domenica

9.00	ES / D
9.45	ES / D / C
10.30	ES / D
11.15	ES / D / C
12.00	ES
16.00	ES
16.45	D / C
17.30	ES

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 Preparato *			€ 86	€ 47
Ginnastica Postparto NuotoBambini 0-3 **			€ 100	
NuotoBambini 3-5	€ 273	€ 167		
NuotoRagazzi e Junior	€ 253	€ 159		
NuotoPinnato Pallanuoto	€ 269			
NuotoSincronizzato	€ 275	€ 167		

* 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: 21 settembre - 31 gennaio

2° Periodo: 1 febbraio - 6 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 2020/2021

Costo € 15.00

PISCINA

CORSI BAMBINI E RAGAZZI

1° QUADRIMESTRE



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 PERCORSO BABY FAMILY (0-3 anni)

Lunedì	10.00 (0-18 mesi)
	10.45 (18-36 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)

Nota dei percorsi "Baby Family"

Le lezioni hanno una durata di 40 minuti
Le prove durante l'anno hanno il costo di 5€

NUOTO BAMBINI 3-5 anni

Giorni e orari si accordano all'iscrizione

Lunedì - Giovedì:	17.00 - 17.45 - 18.30
Martedì - Venerdì:	17.00 - 17.45 - 18.30
Mercoledì:	16.15 - 17.00 - 17.45
Sabato:	9.15 - 10.00 - 10.45 - 11.30 - 15.45
Domenica:	9.00 - 09.45 - 10.30 - 12.00



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



Nota "Nuoto Bambini"

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.

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

Nuoto Sincronizzato

PRINCIPIANTI

Mercoledì	17.15
Sabato	15.00

INTERMEDIE

Frequenza obbligatoria bi-settimanale

Mercoledì	18.15
Sabato	16.00

AVANZATE

Frequenza obbligatoria bi-settimanale
Partecipazione ad almeno 2 competizioni regionali

Mercoledì	19.15 (1h 30min.)
Venerdì	16.45

SQUADRA AGONISTICA

Sezione gestita direttamente dall'allenatrice.



SINCRONIZZATO

GINNASTICA PER DONNE PRE-PARTO

GINNASTICA IN ACQUA PREPARTO
Lunedì e Giovedì 11.45

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

Speciale

Ragazzi

Junior (ragazzi da 13 a 17 anni)

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 / Intern.
	18.30	Special
Mercoledì	18.15	Special
Sabato	17.45	Special

Nuoto Agonistico (dai 5/6 anni)

Per accedere verrà fatta una prova dall'istruttrice

Sezione: Leve / Giovanissimi
Esordienti C
Esordienti B1 e B2
Esordienti A1

La sezione è 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	18.45
------------------	-------

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

Lunedì e Mercoledì	15.45 > 17.00
Mercoledì	17.45 > 19.00
Sabato	18.00 > 19.15



NUOTO