

P R O G R A M M A
ATTIVITÀ SPORTIVA
2019-2020



OLIMPIC
P I S C I N E

CORSI NUOTO

DOCCIA E PHON



CORSO NUOTO ADULTI

LEZIONI DA 60 MINUTI

Monosett. € 8,50/lez.		Bisett. € 8,00/lez.	
LUN	09:00-10:00 • 18:00-19:00 • 19:00-20:00		
MAR	20:00-21:00 • 21:00-22:00		
GIO	09:00-10:00 • 18:00-19:00 • 19:00-20:00		
VEN	20:00-21:00		
SAB	13:00-14:00		

Annuale corso adulti + nuoto libero € 600,00
 Annuale corso nuoto adulti € 500,00
 Annuale corso nuoto + nuoto libero + acquafitness € 700,00

MASTER E TRIATHLON (Chiedere in reception)

CORSO NUOTO BAMBINI E PULCINI

6/14 ANNI E 3/6 ANNI - LEZIONI DA 60 MINUTI

Monosett. € 8,00/lez.		Bisett. € 7,50/lez.	
LUN	16:00-17:00 • 17:00-18:00		
MAR	17:00-18:00		
MER	16:30-17:30 • 17:30-18:30		
GIO	16:00-17:00 • 17:00-18:00		
VEN	16:00-17:00 • 17:00-18:00		
SAB	09:00-10:00 • 10:00-11:00 • 11:00-12:00 15:00-16:00 • 16:00-17:00		

**Speciale mamme sabato acquagym
dalle 10:00 alle 10:50 e dalle 11:00 alle 11:50
e mercoledì 17:30 - 18:20**

CORSO NUOTO+GINNASTICA ANNI D'ARGENTO

LEZIONI DA 60 MINUTI € 6.00 /lezione

MAR	10:00-11:00
VEN	10:00-11:00

SETTORE PROPAGANDA PRE-AGONISMO

LEZIONI DA 60 MINUTI

Monosett. € 8,00/lez.		Bisett. € 7,50/lez.	
LUN	17:00-18:00	GIO	17:00-18:00
MAR	17:00-18:00	VEN	17:00-18:00
MER	17:30-18:30	SAB	11:00-12:00

ACQUAGOL - PALLANUOTO

DAI 7 AI 14 ANNI

MARTEDÌ E VENERDÌ 17:00 - 18:20

Dal 10.09.2019 al 24.01.2020 **35 allenamenti € 280**

Dal 28.01.2020 al 5.06.2020 **36 allenamenti € 288**

Si richiede padronanza acqua alta - Possibilità di pagamento rateale

CORSO GESTANTI

LEZIONI DA 60 MINUTI € 10.00 /lezione

SAB	09:00-10:00
-----	-------------

L'acqua è l'ambiente ideale per mantenersi in forma durante l'attesa, massaggia, tonifica, sostiene alleviando il carico sulla schiena e sulle articolazioni

CORSO NEONATI

LEZIONI DA 40 MINUTI € 10.00 /lezione

MER	16:00-16:40 (6/36 mesi)
SAB	09:40-10:20 (6/18 mesi) 10:20-11:00 (18/36 mesi)
DOM	09:40-10:20 (6/18 mesi) 10:20-11:00 (18/36 mesi)

È l'attività dedicata ai più piccoli,
è il loro primo approccio al mondo acquatico

E ANCORA:

Corsi: Kayak - Sub - Per scolaresche e gruppi - Lezioni private di nuoto
Squadra nuoto agonistica - Olympic Swim Pro (Chiedere in reception)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10 lezioni	SET OTT NOV 09 07 04 16 14 11 23 21 30 28	SET OTT NOV 10 01 05 17 08 12 24 15 22 29	SET OTT NOV 11 02 06 18 09 13 25 16 23 30	SET OTT NOV 12 03 07 19 10 14 26 17 24 31	SET OTT NOV 13 04 08 20 11 15 27 18 25	SET OTT NOV 14 05 02 21 12 09 28 19 16 26	SET OTT NOV 15 06 03 22 13 10 29 20 17 27
7 lezioni	NOV DIC GEN 18 02 13 25 09 16 23	NOV DIC GEN 19 03 07 26 10 14 17	NOV DIC GEN 20 04 08 27 11 15 18	NOV DIC GEN 21 05 09 28 12 16 19	NOV DIC GEN 22 06 10 29 13 17 20	NOV DIC GEN 23 07 11 30 14 18 21	NOV DIC GEN 24 01 12 15 19 22
7 lezioni	GEN FEB MAR 20 03 02 27 10 17 24	GEN FEB MAR 21 04 03 28 11 18 25	GEN FEB MAR 22 05 04 29 12 19 26	GEN FEB MAR 23 06 05 30 13 20 27	GEN FEB MAR 24 07 06 31 14 21 28	GEN FEB MAR 25 01 07 08 15 22 29	GEN FEB MAR 26 02 01 09 08 16 23 23
12 lezioni	MAR APR MAG 09 06 04 16 20 11 23 27 18 30 25	MAR APR MAG 10 07 05 17 14 12 24 21 19 31 28 26	MAR APR MAG 11 01 06 18 08 13 25 15 20 22 27 29	MAR APR MAG 12 02 07 19 09 14 26 16 21 23 28 30	MAR APR MAG 13 03 08 20 10 15 27 17 22 24 29	MAR APR MAG 14 04 02 21 11 09 28 18 16 23 30	MAR APR MAG 15 05 03 22 19 10 29 26 17 24 31
	GIU 01		GIU 03	GIU 04	GIU 05	GIU 06	GIU 07



GRATIS PER TUTTI



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:15-10:05 ACQUACIRCUIT	09:00-10:00 ACQUAGYM			09:00-10:00 ACQUAGYM	09:00-10:00 GESTANTI
	10:00-11:00 ANNI D'ARGENTO	10:00-10:50 ACQUAMIX		10:00-11:00 ANNI D'ARGENTO	10:00-11:50 ACQUAGYM
					11:00-11:50 ACQUAGYM
12:45-13:45 ACQUAGYM			12:45-13:45 ACQUAGYM		
	14:30-15:20 ACQUAMIX				14:00-15:00 ACQUAMIX
		17:30-18:20 MAMME IN FORMA			
18:30-19:10 ACQUABIKE	18:20-19:10 ACQUAGAG	18:30-19:30 ACQUAGYM	18:10-19:00 ACQUATONIC	18:30-19:20 ACQUATONIC	
19:10-20:00 ACQUAGAG	19:10-20:00 ACQUACIRCUIT		19:00-19:50 ACQUAMIX		
20:00-20:50 ACQUATONIC		20:00-20:50 ACQUA TRI	20:00-20:50 ACQUACIRCUIT		

- **ACQUACIRCUIT** • Monosett. € 8,50 / lez. - Bisett. € 8,00
Lezione a ritmo di musica con stazioni di lavoro, mirata a tonificare tutto il corpo.
- **ACQUAGYM** • Monosett. € 8,50 / lez. - Bisett. € 8,00
Lezione collettiva a ritmo di musica che si prefigge lo scopo di tonificare e rassodare ogni singolo muscolo del nostro corpo.
- **ACQUABIKE** • Monosett. € 9,00/ lez.
Attività ideale per ogni età mirata al rassodamento, alla tonificazione degli arti inferiori e dei glutei lavorando con il supporto della bike.
- **ACQUAMIX / ACQUATONIC** • Monosett. € 8,50 / lez. - Bisett. € 8,00
Lezione di fitness puntata sul lavoro gambe-addominali-glutei con l'ausilio di attrezzi a discrezione dell'istruttore.
- **ACQUA TRI** • Monosett. € 8,50 / lez. - Bisett. € 8,00
Ogni mercoledì una lezione diversa, tonificazione generale • bike+step • run+tonificazione
- **ACQUAGAG** • Monosett. € 9,00 / lez. - Bisett. € 8,50
Lezione a medio-alta intensità aerobica a ritmo di musica mirata al rassodamento e alla tonificazione, lavorando con il supporto della bike e dello step, eccellente lavoro di potenziamento degli addominali.
- **MAMME IN FORMA** • Monosett. € 8,50 / lez. - Bisett. € 8,00
Lezione ad alta intensità aerobica, l'obiettivo è quello di tonificare gambe, glutei, addominali e braccia. Ideale per perdere peso con o senza ausilio di attrezzi.

Sconto 10% per iscrizione di due o più componenti dello stesso nucleo familiare (Corso intero)

Tessera per Acquafitness 10 Lez. € 90,00

(non valida per Acquagag, Acquabike)

**Lezioni singole Acquafitness
(No Acquabike - No Acquagag) € 10,00**

Annuale Acquafitness € 600,00

- Per tutti i corsi è obbligatorio presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica in corso di validità. Sono esenti i bambini con età inferiore ai 6 anni
- Tutti i clienti sono tenuti a rispettare il regolamento esposto all'interno del centro
- Le lezioni perse possono essere recuperate in altri giorni e orari entro la fine del corso fatta eccezione per l'ultima settimana dei corsi bambini e pulcini causa premiazioni (**consultando il vostro istruttore per data e ora recupero**)
- Olympic Piscine, durante la stagione, si riserva l'opportunità di cambiare giorni, orari e istruttori dei vari corsi.



OLIMPIC B E A U T Y

OLIMPIC BEAUTY
Via Loeschi 26 - Villongo BG Tel. 337 1191857



OLIMPIC
P I S C I N E

Seguici su:



Via Loeschi 26 - 24060 Villongo BG ITALY - Tel. +39 035 926593 - info@piscineolimpic.it

www.olimpicvillongo.it