

# CORSI IN PISCINA E PALESTRA - Stagione 2020/2021 dal 2 novembre 2020 al 31 maggio 2021

## CORSI DI NUOTO - CORSI PRE-AGONISMO - CORSI PALLANUOTO

<i>Durata corsi:</i>	<b>Lunedì</b> dal 2/11/20 al 31/05/21	<b>Martedì</b> dal 3/11/20 al 25/05/21	<b>Mercoledì</b> dal 4/11/20 al 26/05/21	<b>Giovedì</b> dal 5/11/20 al 27/05/21	<b>Venerdì</b> dal 6/11/20 al 28/05/21	<b>Sabato</b> dal 7/11/20 al 29/05/21
<b>SUPER BABY (4-36 MESI)</b>						10,30-11,00 11,00-11,30
<b>PRIMAVERA (24-36 MESI)</b>			16,30-17,00			11,30-12,00
<b>BABY (3-5 ANNI)</b>	17,00-17,45	17,00-17,45 17,45-18,30	17,00-17,45 17,45-18,30	16,15-17,00 17,00-17,45 17,45-18,30	16,45-17,30 17,30-18,15	09,00-09,45 09,45-10,30 10,30-11,15 11,15-12,00
<b>RAGAZZI (6-12 ANNI)</b>	17,00-17,45 (ab-1-2-3)	17,00-17,45 (ab-1-2-3) 17,45-18,30 (ab-1-2-3)	17,00-17,45 (ab-1-2) 17,45-18,30 (ab-1-2)	17,00-17,45 (ab-1-2-3) 17,45-18,30 (ab-1-2-3)	16,45-17,30 (ab-1-2) 17,30-18,15 (ab-1-2)	09,00-09,45 (ab-1-2-3) 09,45-10,30 (ab-1-2-3) 10,30-11,15 (1-2)
<b>PRE-AGONISMO (FINO AI 15 ANNI)</b>		19,00-20,00 (4)	17,00-18,00 (4) 18,00-19,00 (4)		17,15-18,15 (4) 18,15-19,15 (4)	
<b>PALLANUOTO RAGAZZI (10-13 ANNI)</b>		17,00-18,00 18,00-19,00		17,00-18,00 18,00-19,00		
<b>NUOTO ADULTI (DAI 13 ANNI)</b>		18,30-19,15 (1-2-3) 19,15-20,00 (1-2-3) 20,00-20,45 (ab-1-2)	18,30-19,15 (1-2) 19,15-20,00 (1-2)	18,30-19,15 (1-2-3) 19,15-20,00 (1-2-3)	18,15-19,00 (1-2) 19,15-20,00 (1-2)	09,00-09,45 (1-2-3) 09,45-10,30 (1-2-3)
<b>NUOTO ADULTI AVANZATO (DAI 13 ANNI)</b>			19,00-20,00 (4)		20,00-21,00 (4)	
<b>PALLANUOTO ADULTI (DA 14 ANNI)</b>	18,00-19,00	20,00-21,00	20,00-21,00	19,00-20,00	19,00-20,00	

### FITNESS IN PISCINA

<b>ACQUAGYM</b>	18,00-19,00				18,15-19,15	
<b>ACQUAFUNK</b>	13,00-14,00		19,00-20,00	13,00-14,00		11,00-12,00

### GINNASTICA DOLCE IN PISCINA

<b>GINNASTICA DOLCE IN ACQUA</b>		9,00-9,45			9,00-9,45	
----------------------------------	--	-----------	--	--	-----------	--

### FITNESS IN PALESTRA

<b>BODY WORK-OUT</b>	18,00-19,00					
<b>FIT BALL</b>					19,15-20,15	
<b>INTERVAL TRAINING</b>			20,30-21,30			
<b>PILATES</b>	09,00-10,00 19,15-20,15			09,00-10,00		09,00-10,00
<b>G.A.G.</b>					18,00-19,00	
<b>G.A.G. DINAMICO</b>			19,15-20,15			
<b>FIT BOXING</b>			18,00-19,00			
<b>ZUMBA FITNESS</b>	20,30-21,30					

Legenda: ab=corso in acqua bassa-ambientamento e impostazione degli stili

1=corso in acqua alta-impostazione stile libero e dorso

2=corso in acqua alta-perfezionamento stile libero, dorso e impostazione rana e delfino

3=corso in acqua alta-perfezionamento 4 stili

4=corso in acqua alta-aggiunta tuffi e virate

Sito internet: [www.bergamoinfrastutture.it](http://www.bergamoinfrastutture.it)

e-mail: [info@piscineitalcementi.org](mailto:info@piscineitalcementi.org)

Telefono: 035251171

**Le lezioni perse non possono essere recuperate.**

**Per la frequenza ai corsi è OBBLIGATORIO il certificato medico NON AGONISTICO rilasciato da un medico sportivo e/o dal proprio medico di base.**

**TARIFFARIO:**

**SUPER-BABY - BABY - PRIMAVERA**

GIORNO	1° TRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO
Lunedì	11	€ 109,30	17	€ 169,00
Martedì	10	€ 99,40	16	€ 159,00
Mercoledì	10	€ 99,40	16	€ 159,00
Giovedì	11	€ 109,30	16	€ 159,00
Venerdì	11	€ 109,30	16	€ 159,00
Sabato	11	€ 109,30	15	€ 149,10

**NUOTO RAGAZZI**

GIORNO	1° TRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO
Lunedì	11	€ 90,80	17	€ 140,20
Martedì	10	€ 82,50	16	€ 132,00
Mercoledì	10	€ 82,50	16	€ 132,00
Giovedì	11	€ 90,80	16	€ 132,00
Venerdì	11	€ 90,80	16	€ 132,00
Sabato	11	€ 90,80	15	€ 123,80

**PRE AGONISMO - PALLANUOTO RAGAZZI - NUOTO ADULTI**

GIORNO	1° TRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO
Martedì	10	€ 87,50	16	€ 140,00
Mercoledì	10	€ 87,50	16	€ 140,00
Giovedì	11	€ 96,20	16	€ 140,00
Venerdì	11	€ 96,20	16	€ 140,00
Sabato	11	€ 96,20	15	€ 131,20

**ADULTI AVANZATO - PALLANUOTO ADULTI**

GIORNO	1° TRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO
Lunedì	11	€ 120,30	17	€ 186,00
Martedì	10	€ 109,40	16	€ 175,00
Mercoledì	10	€ 109,40	16	€ 175,00
Giovedì	11	€ 120,30	16	€ 175,00
Venerdì	11	€ 120,30	16	€ 175,00

**GINNASTICA DOLCE IN ACQUA**

GIORNO	1° TRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO
Martedì	10	€ 59,40	16	€ 95,00
Venerdì	11	€ 65,30	16	€ 95,00

**FITNESS**

	1° TRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO
Abbonamento-AcquaFitness	10	€ 105,00	30	€ 237,00
Abbonamento-Fitness palestra	10	€ 64,00	30	€ 155,00

**CORSI SOSPESI**

martedì 8 dicembre 2020  
da mercoledì 23 dicembre 2020 a  
a mercoledì 6 gennaio 2021 compresi  
da giovedì 1 aprile a mercoledì 7 aprile 2021 compresi  
sabato 1 maggio

**Quota Iscrizione: euro 10,50**

**Costo Badge: euro 3,50**

**Per la frequenza ai corsi è OBBLIGATORIO il certificato medico NON AGONISTICO rilasciato da un medico sportivo e/o dal proprio medico di base.**