

# CORSI IN PISCINA E PALESTRA - Stagione 2021/2022 dal 4 OTTOBRE 2021 al 31 MAGGIO 2022

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

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Sabato</b>
<b>Durata corsi:</b>	dal 4/10/2021 al 30/05/2022	dal 5/10/2021 al 31/05/2022	dal 6/10/2021 al 25/05/2022	dal 7/10/2021 al 26/05/2022	dal 8/10/2021 al 27/05/2022	dal 9/10/2021 al 28/05/2022
<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) 17,45-18,30 (ab-1-2)	17,45-18,30 (2-3)	17,00-17,45 (ab-1-2) 17,45-18,30 (ab-1-2)	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 (1-2-3)
<b>PRE-AGONISMO (FINO AI 15 ANNI)</b>		19,00-20,00 (4)			17,00-18,00 (4) 18,00-19,00 (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) 19,15-20,00 (1-2) 20,00-20,45 (ab-1-2)	18,30-19,15 (2-3) 19,15-20,00 (1-2-3)	18,30-19,15 (1-2) 19,15-20,00 (1-2)	18,15-19,00 (1-2) 19,15-20,00 (1-2-3)	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)		19,00-20,00 (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	
<b>FITNESS IN PISCINA</b>						
<b>ACQUAGYM</b>	18,00-19,00				18,30-19,30	
<b>ACQUAFUNK</b>	13,00-14,00		19,00-20,00	13,00-14,00		11,00-12,00
<b>GINNASTICA DOLCE IN PISCINA</b>						
<b>GINNASTICA DOLCE IN ACQUA</b>		9,00-9,45				
<b>FITNESS IN PALESTRA</b>						
<b>BODY WORK-OUT</b>	18,00-19,00					
<b>FIT BALL</b>					19,00-20,00	
<b>INTERVAL TRAINING</b>			20,00-21,00			
<b>PILATES</b>		19,00-20,00		09,00-10,00		09,00-10,00
<b>G.A.G.</b>					18,00-19,00	
<b>G.A.G. DINAMICO</b>			19,00-20,00			
<b>ZUMBA FITNESS</b>		20,00-21,00				

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° QUADRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO
Lunedì	15	€ 149,10	15	€ 149,10
Martedì	15	€ 149,10	17	€ 169,00
Mercoledì	14	€ 139,20	17	€ 169,00
Giovedì	15	€ 149,10	16	€ 159,00
Venerdì	15	€ 149,10	16	€ 159,00
Sabato	15	€ 149,10	16	€ 159,00

**NUOTO RAGAZZI**

GIORNO	1° QUADRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO
Lunedì	15	€ 123,80	15	€ 123,80
Martedì	15	€ 123,80	17	€ 140,20
Mercoledì	14	€ 115,50	17	€ 140,20
Giovedì	15	€ 123,80	16	€ 132,00
Venerdì	15	€ 123,80	16	€ 132,00
Sabato	15	€ 123,80	16	€ 132,00

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

GIORNO	1° QUADRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO
Martedì	15	€ 131,20	17	€ 148,80
Mercoledì	14	€ 122,50	17	€ 148,80
Giovedì	15	€ 131,20	16	€ 140,00
Venerdì	15	€ 131,20	16	€ 140,00
Sabato	15	€ 131,20	16	€ 140,00

**ADULTI AVANZATO - PALLANUOTO ADULTI**

GIORNO	1° QUADRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO
Lunedì	15	€ 164,10	15	€ 164,10
Martedì	15	€ 164,10	17	€ 186,00
Mercoledì	14	€ 153,20	17	€ 186,00
Giovedì	15	€ 164,10	16	€ 175,00
Venerdì	15	€ 164,10	16	€ 175,00

**GINNASTICA DOLCE IN ACQUA**

GIORNO	1° QUADRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO
Martedì	15	€ 89,10	17	€ 101,00

**FITNESS**

	LEZIONI	PREZZO
Abbonamento-AcquaFitness	10	€ 105,00
Abbonamento-Fitness palestra	10	€ 64,00

**CORSI SOSPESI**

LUNEDÌ 1 NOVEMBRE 2021  
 MERCOLEDÌ 8 DICEMBRE 2021  
 DA VENERDÌ 24 DICEMBRE 2021 A GIOVEDÌ 6 GENNAIO 2022  
 DA GIOVEDÌ 14 A MARTEDÌ 19 APRILE 2022  
 LUNEDÌ 25 APRILE 2022

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.