

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

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

Durata corsi:	Lunedì dal 4/10/2021 al 30/05/2022	Martedì dal 5/10/2021 al 31/05/2022	Mercoledì dal 6/10/2021 al 25/05/2022	Giovedì dal 7/10/2021 al 26/05/2022	Venerdì dal 8/10/2021 al 27/05/2022	Sabato dal 9/10/2021 al 28/05/2022
SUPER BABY (4-36 MESI)						10,30-11,00 11,00-11,30
PRIMAVERA (24-36 MESI)			16,30-17,00			11,30-12,00
BABY (3-5 ANNI)	17,00-17,45	17,00-17,45 17,45-18,30	17,00-17,45 17,45-18,30	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
RAGAZZI (6-12 ANNI)	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)
PRE-AGONISMO (FINO AI 15 ANNI)		19,00-20,00 (4)			18,00-19,00 (4)	
PALLANUOTO RAGAZZI (10-13 ANNI)		18,00-19,00		18,00-19,00		
NUOTO ADULTI (DAI 13 ANNI)		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)
NUOTO ADULTI AVANZATO (DAI 13 ANNI)			19,00-20,00 (4)		19,00-20,00 (4)	
PALLANUOTO ADULTI (DA 14 ANNI)	18,00-19,00			19,00-20,00		
<b>FITNESS IN PISCINA</b>						
ACQUAGYM	18,00-19,00				18,30-19,30	
ACQUAFUNK	13,00-14,00 (fino al 31/1)		19,00-20,00	13,00-14,00		11,00-12,00
<b>GINNASTICA DOLCE IN PISCINA</b>						
GINNASTICA DOLCE IN ACQUA		9,00-9,45				
<b>FITNESS IN PALESTRA</b>						
BODY WORK-OUT	18,00-19,00					
FIT BALL					19,00-20,00	
INTERVAL TRAINING			20,00-21,00			
PILATES		19,00-20,00		09,00-10,00		
G.A.G.						
G.A.G. DINAMICO			19,00-20,00			

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.