

CORSI IN PISCINA E PALESTRA - Stagione 2023/2024 dal 2 OTTOBRE 2023 al 31 MAGGIO 2024

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Durata corsi:	dal 2/10/2023 al 27/05/2024	dal 3/10/2023 al 28/05/2024	dal 4/10/2023 al 29/05/2024	dal 5/10/2023 al 30/05/2024	dal 6/10/2023 al 31/05/2024	dal 7/10/2023 al 25/05/2024

CORSI DI NUOTO - CORSI PRE-AGONISMO - CORSI PALLANUOTO

SUPER BABY (4-36 MESI)						10,30-11,00 11,00-11,30 11,30-12,00
PRIMAVERA (24-36 MESI)			16,30-17,00			
BABY (3-5 ANNI)	17,00-17,45	17,00-17,45	17,00-17,45	17,00-17,45	16,45-17,30	09,00-09,45 09,45-10,30
		17,45-18,30	17,45-18,30	17,45-18,30	17,30-18,15	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-1-2-3)	17,00-17,45 (ab-1-2)	17,00-17,45 (ab-1-2-3)	16,45-17,30 (ab-1-2)	09,00-09,45 (ab-1-2-3)
		17,45-18,30 (ab-1-2-3)	17,45-18,30 (ab-1-2)	17,45-18,30 (ab-1-2-3)	17,30-18,15 (ab-1-2)	09,45-10,30 (ab-1-2-3)
						10,30-11,15 (1-2)
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 (1-2-3)	18,30-19,15 (1-2)	18,30-19,15 (1-2-3)	18,15-19,00 (1-2)	09,00-09,45 (1-2-3)
		19,15-20,00 (1-2-3)	19,15-20,00 (ab-1-2)	19,15-20,00 (1-2-3)	19,15-20,00 (ab-1)	09,45-10,30 (1-2-3)
NUOTO ADULTI AVANZATO (DAI 13 ANNI)			19,00-20,00 (4)		19,00-20,00 (4)	
					20,00-21,00 (4)	
PALLANUOTO ADULTI (DA 14 ANNI)	18,00-19,00			19,00-20,00		

FITNESS IN PISCINA

ACQUAGYM	18,00-19,00	13,00-14,00			18,15-19,15	
ACQUAFUNK			19,00-20,00	13,00-14,00		11,00-12,00

GINNASTICA DOLCE IN PISCINA

GINNASTICA DOLCE IN ACQUA		9,00-9,45				
----------------------------------	--	-----------	--	--	--	--

FITNESS IN PALESTRA

BODY WORK-OUT	19,00-20,00			19,00-20,00		
FIT BALL					19,30-20,30	
INTERVAL TRAINING			20,00-21,00			
PILATES		19,00-20,00		09,00-10,00		
G.A.G.			19,00-20,00			

Sito internet: www.bergamoinfrastutture.it

e-mail: info@piscineitalcementi.org

Telefono: 035251171

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

Quota Iscrizione: euro 10,50

Costo Badge: euro 3,50

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.

Stagione 2023/2024 dal 2 OTTOBRE 2023 al 31 MAGGIO 2024 - TARIFFARIO CORSI PISCINA E PALETRA

SUPER-BABY - BABY - PRIMAVERA		1° QUADRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
GIORNO	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO	PREZZO
Lunedì	16	€ 177,00	16	€ 177,00	€ 177,00
Martedì	16	€ 177,00	16	€ 177,00	€ 177,00
Mercoledì	15	€ 165,90	16	€ 177,00	€ 177,00
Giovedì	15	€ 165,90	16	€ 177,00	€ 177,00
Venerdì	14	€ 154,80	17	€ 188,00	€ 188,00
Sabato	14	€ 154,80	16	€ 177,00	€ 177,00
NUOTO RAGAZZI		1° QUADRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
GIORNO	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO	PREZZO
Lunedì	16	€ 147,00	16	€ 147,00	€ 147,00
Martedì	16	€ 147,00	16	€ 147,00	€ 147,00
Mercoledì	15	€ 137,80	16	€ 147,00	€ 147,00
Giovedì	15	€ 137,80	16	€ 147,00	€ 147,00
Venerdì	14	€ 128,70	17	€ 156,20	€ 156,20
Sabato	14	€ 128,70	16	€ 147,00	€ 147,00
PRE AGONISMO - PALLANUOTO RAGAZZI - NUOTO ADULTI		1° QUADRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
GIORNO	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO	PREZZO
Martedì	16	€ 156,00	16	€ 156,00	€ 156,00
Mercoledì	15	€ 146,20	16	€ 156,00	€ 156,00
Giovedì	15	€ 146,20	16	€ 156,00	€ 156,00
Venerdì	14	€ 136,50	17	€ 165,80	€ 165,80
Sabato	14	€ 136,50	16	€ 156,00	€ 156,00
ADULTI AVANZATO - PALLANUOTO ADULTI		1° QUADRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
GIORNO	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO	PREZZO
Lunedì	16	€ 195,00	16	€ 195,00	€ 195,00
Mercoledì	15	€ 182,80	16	€ 195,00	€ 195,00
Giovedì	15	€ 182,80	16	€ 195,00	€ 195,00
Venerdì	14	€ 170,70	17	€ 207,20	€ 207,20
GINNASTICA DOLCE IN ACQUA		1° QUADRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
GIORNO	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO	PREZZO
Martedì	16	€ 105,90	16	€ 105,90	€ 105,90
ACQUAFITNESS		1° QUADRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
GIORNO	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO	PREZZO
Lunedì	16	€ 187,20	16	€ 187,20	€ 187,20
Martedì	16	€ 187,20	16	€ 187,20	€ 187,20
Mercoledì	15	€ 175,50	16	€ 187,20	€ 187,20
Giovedì	15	€ 175,50	16	€ 187,20	€ 187,20
Venerdì	14	€ 163,80	17	€ 198,90	€ 198,90
Sabato	14	€ 163,80	16	€ 187,20	€ 187,20
PALESTRA FITNESS		1° QUADRIMESTRE		2° QUADRIMESTRE	
GIORNO	LEZIONI	PREZZO	LEZIONI	PREZZO	PREZZO
Lunedì	14	€ 99,40	16	€ 113,60	€ 113,60
Martedì	15	€ 106,50	16	€ 113,60	€ 113,60
Mercoledì	14	€ 99,40	16	€ 113,60	€ 113,60
Giovedì	13	€ 92,30	16	€ 113,60	€ 113,60
Venerdì	12	€ 85,20	17	€ 120,70	€ 120,70