

SPORTING VILLAGE 06/71280270



**SCUOLA NUOTO FEDERALE – AGONISTICA - PALLANUOTO
SINCRONIZZATO – SALVAMENTO - BABY NUOTO**

SALA PESI

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7.00 – 22.45

SABATO 9.00 – 20.30

DOMENICA 9.00 - 13.45

NUOTO LIBERO

LUNEDÌ – MERCOLEDÌ- GIOVEDÌ 7.00 – 22.45

MARTEDÌ- VENERDÌ 7.00 – 21.30

SABATO 9.00 -20.45 DOMENICA 9.00 - 13.30

HYDROBIKE

LUNEDÌ 18.05

MARTEDÌ 17.30 - 18.20

MERCOLEDÌ 18.30

GIOVEDÌ 18.55

VENERDÌ 17.30 - 19.10

ACQUAGYM

LUNEDÌ 9.30 – 13.40 – 17.15 - 18.55

MARTEDÌ 10.30 – 13.40 (Circuit) - 19.10 – 20.00

MERCOLEDÌ 9.30 – 13.-40 - 19.20

GIOVEDÌ 9.30 – 13.40 – 17.15 - 18.05

VENERDÌ 10.30 - 13.40 (Circuit) - 18.20

SABATO 12.10 DOMENICA 11.00

INDOOR CYCLING

LUNEDÌ 18.30

MARTEDÌ

10.30– 13.30 -18.00 – 19.00

MERCOLEDÌ 18.30

GIOVEDÌ

10.30– 13.30 -18.00 – 19.00

VENERDÌ 19.00

SABATO – DOMENICA 11.00

CAMMINATA SPORTIVA

LUNEDÌ – GIOVEDÌ

18.00 - 19.00

MARTEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ

19.00

PREPUGILISTICA E PUGILATO

MARTEDÌ - GIOVEDÌ

11.30

SCUOLE

POSTURALE

**MARTEDÌ
19.00**

**LUNEDÌ – MERCOLEDÌ – VENERDÌ
10.30 – 17.00 – 19.00**

POWER YOGA

**GIOVEDÌ
19.00**

MMA - BOXING

**MARTEDÌ E GIOVEDÌ
20.00 – 21.30**

KICK BOXING

**LUNEDÌ – MERCOLEDÌ- VENERDÌ
20.00 - 21.00**

KUNG FU

**MARTEDÌ – GIOVEDÌ
(Adulti)
20.15 - 21.30**

KENDO

**MARTEDÌ - GIOVEDÌ
20.00 - 21.30**

**LUNEDÌ – MERCOLEDÌ- VENERDÌ
(Bambini)
17.30 - 18.30**

CROSS TRAINING

**MARTEDI'-GIOVEDI'
13.30
LUNEDÌ- MERCOLEDÌ VENERDÌ
19.00**

KARATE

**MARTEDÌ - GIOVEDÌ 17.00 - 18.00 (Bambini)
MARTEDÌ - GIOVEDÌ 18.00 - 19.00 (Bambini)
MARTEDÌ - GIOVEDÌ 19.00 - 20.30 (Adulti)**

BRASILIAN JU JIUTSU

**LUNEDÌ – MERCOLEDÌ- VENERDÌ
19.00- 21.00**

TAEKWONDO

**LUNEDÌ – MERCOLEDÌ
18.00-19.00 (Bambini 7-12)
19.00-20.30 (Adulti)**

**NUOTO LIBERO ASSISTITO
(OTTOBRE - GIUGNO)**

**LUNEDÌ - MERCOLEDÌ -GIOVEDÌ
20.00 – 22.00**

**MARTEDÌ – VENERDÌ
15.00 - 16.00**

PUGILATO JUNIOR

**MARTEDÌ - GIOVEDÌ
18.00 – 19.00**

CORSO CHEERLEADERS

**GIOVEDÌ
16.45 – 18.00**

FITNESS

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
<i>Studio 2</i>	<i>Studio 2</i>	<i>Studio 2</i>	<i>Studio 2</i>	<i>Studio 2</i>	<i>Studio 2</i>
9.00 – 10.00 Fit Box Matteo	9.30 – 10.30 Total Body Max		9.30 – 10.30 Fit Box Max	9.00 – 10.00 Pump Matteo	
10.00 – 11.00 Pump Matteo	10.30 – 11.30 Streching Max	10.00 – 11.00 Total Body Matteo	10.30 – 11.30 Streching Max	10.00 – 11.00 Fit Box Matteo	
13.30 – 14.30 Total Body Matteo		13.30 – 14.30 Pump Matteo		13.30 – 14.30 Total Body Matteo	12.00 – 13.00 Total Body
15.00 – 16.00 Total Body Katia		15.00 – 16.00 Step Katia		15.00 – 16.00 Gym Music Katia	
16.00 – 17.00 Pilates Ilaria		16.00 – 17.00 Pilates Ilaria		16.00 – 17.00 Pilates Ilaria	
17.00 – 18.00 Cardio Pump Donatella		17.00 – 18.00 Tonificazione Donatella		17.00 – 18.00 Funzionale Donatella	
18.00 – 19.00 Tabata Donatella	18.00 – 19.00 Pump Matteo	18.00 – 19.00 Tone up Donatella	18.00 – 19.00 Total Body Matteo	18.00 – 19.00 GAG Donatella	
Studio 1 Total Work Out Pamela		Studio 1 Total Work Out Pamela		Studio 1 Total Work Out Pamela	
19.00 – 20.00 Step Coreag. Katia	19.00 – 20.00 Fit Box Matteo	19.00 – 20.00 Air Kombat Katia	19.00 – 20.00 Pump Matteo	19.00 – 20.00 Pump Katia	
20.0-21.00 Zumba Hammer	20.0-21.00 Pump Roberta	20.0-21.00 Zumba Hammer	20.0-21.00 Total Body Roberta	20.0-21.00 Zumba Hammer	
La Direzione si riserva di modificare lezioni e orari					



SPORTING VILLAGE 2018-2019



SCUOLA NUOTO FEDERALE – AGONISTICA - PALLANUOTO
SINCRONIZZATO – SALVAMENTO - MASTER - BABY NUOTO

SCUOLA NUOTO BAMBINI

BISETTIMANALE

LUN-GIOV 16.30/16.40/17.20/17.30/18.20

MART-VEN 16.30 /16.40/17.20/17.30/18.20

MERC 16.30/17.20 – SAB. 10.00/11.00

SCUOLA NUOTO ADULTI

LUN-GIOV 7.10/8.30/10.30/18.35/19.10/20.00/20.50

MART-VEN 7.10/8.30/10.30/12.00/13.00/19.10

MER 9.00/10.30/11.20/12.10/13.00/19.00

SAB 9.00

ISCRIZIONE 50 €

TRIMESTRE BISETTIMANALE 210 €

(ENTRO LA PRIMA SETTIMANA DI OGNI MESE)

I TRIMESTRE OTTOBRE - NOVEMBRE - DICEMBRE

II TRIMESTRE GENNAIO – FEBBRAIO – MARZO

III TRIMESTRE APRILE – MAGGIO- GIUGNO

ANNUALE BISETTIMANALE 580 €

NUOTO SINCRONIZZATO

LUNEDÌ/GIOVEDÌ 17.00

ACQUAGOL

MARTEDÌ/VENERDÌ 17.00

ISCRIZIONE 50 €

TRIMESTRE 220 €

(ENTRO LA PRIMA SETTIMANA DI OGNI MESE)

ANNUALE 650 €

SCUOLA NUOTO BAMBINI

MONOSETTIMANALE

MERC 16.30/17.20

SAB. 10.00/10.10/10.50/11.00

ISCRIZIONE 50 €

TRIMESTRE 150 €

(ENTRO LA PRIMA SETTIMANA DI OGNI MESE)

ANNUALE 420 €

SALVAMENTO

LUNEDÌ/GIOVEDÌ 18.30

ISCRIZIONE 50 €

TRIMESTRE BISETTIMANALE 210 €

(ENTRO LA PRIMA SETTIMANA DI OGNI MESE)

ANNUALE 580 €

REGOLAMENTO

- LE QUOTE ASSOCIATIVE NON POSSONO ESSERE, IN NESSUN MODO, RIMBORSATE.
- È OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO E IL TESSERINO MAGNETICO (5 EURO).
- I CORSI VERRANNO ATTIVATI CON UN MINIMO DI 5 ISCRITTI
- **GLI SPOGLIATOI DEDICATI AI BAMBINI SONO QUELLI DEL PADIGLIONE B.**
- NEGLI SPOGLIATOI È AMMESSA UNA SOLA PERSONA ACCOMPAGNATRICE.
- È CONSENTITO L'INGRESSO NELLA ZONA DOCCE SOLO INDOSSANDO LE CIABATTE O I COPRISCARPE.
- È VIETATO MANGIARE NEGLI SPOGLIATOI.
- LE LEZIONI COINCIDENTI CON LE FESTIVITÀ NON POTRANNO ESSERE RECUPERATE.
- I RECUPERI DEVONO ESSERE CONCORDATI CON LA DIREZIONE TECNICA NEL TRIMESTRE DI COMPETENZA, NEL NUMERO NON SUPERIORE DI 4 PER IL CORSO BISETTIMANALE E DI 2 PER IL MONOSETTIMANALE, DOPO TRE ASSENZE CONSECUTIVE.

PER QUOTE, ORARI E GIORNI RIVOLGERSI IN
SEGRETERIA