

CORSI TRIMESTRALI/SEMESTRALI DICEMBRE 2014-MAGGIO 2015

CORSO NEONATALE

Sabato 09.30-10.00/10.00-10.30 Corso mensile € 44,00 4 lezioni
 Obbligatorie le vaccinazioni sanitarie.
 Richiesta la presenza di un adulto in acqua.

CORSO BABY 2-3 ANNI

Giovedì 15.50-16.30 Corso mensile € 39,00 4 lezioni
 Sabato 14.30-15.10 Corso mensile € 39,00 4 lezioni
 Richiesta la presenza di un adulto in acqua.

CORSO GESTANTI

Martedì-Giovedì 11.15-12.00 € 91,00 8 lezioni
 Richiesto dalla prima lezione il certificato del ginecologo che attesti il numero di settimane di gravidanza.

CORSO PREGONISTICA

Martedì-Mercoledì-Venerdì 16.45-18.00 09/09-28/11 € 165,60 36 lez

LEZIONI PRIVATE

€ 105,00 /1 PERSONA 5 LEZIONI DA 50 MINUTI
Richiesto il certificato medico sportivo, e il pagamento della quota d'iscrizione di € 18,00.
 Orari in base alla propria disponibilità conciliabili con gli orari degli istruttori e spazi acqua.

TAPIS ROULANT IN ACQUA

Lunedì	12.15-13.00	17.15-18.00	20.10-20.40	
Martedì	13.20-14.05	17.15-17.45		
Mercoledì	12.00-12.30		18.00-18.45	20.00-20.45
Giovedì		17.15-18.00	20.10-20.40	
Venerdì	13.20-14.05	17.15-17.45	19.00-19.30	19.30-20.00
Sabato	12.00-12.45	14.00-14.30		

€ 7,50 lezione da 30 minuti / € 75,00 abbonamento da 11 lezioni
 € 10,50 lezione da 45 minuti / € 105,00 abbonamento da 11 lezioni
 Obbligatoria la prenotazione, per recuperare la lezione è necessario avvisare 24h prima, in caso contrario verrà richiesto il pagamento della lezione.
 Richiesto il pagamento della lezione al momento della prenotazione oppure 24h prima.

HIDROBIKE

Martedì	12.15-13.05	18.00-18.50	19.00-19.50	20.00-20.50
Venerdì	12.15-13.05	18.00-18.50		
Sabato		13.00-13.50		

€ 8,20 lezione da 50 minuti / € 82,00 abbonamento da 11 lezioni

Obbligatoria la prenotazione, per recuperare la lezione è necessario avvisare 24h prima, in caso contrario verrà richiesto il pagamento della lezione.
 Richiesto il pagamento della lezione al momento della prenotazione oppure 24h prima.

GYM DOLCE OVER 60 Dal 03/11/14 al 22/12/14

Lunedì 10.00-10.50 Mercoledì 09.10-10.00 € 51,80 14 lezioni

CORSO CIRCUITO

Mercoledì 19.00-20.00 € 42,00 4 lezioni
 Step + attività a rotazione

CORSI	GIORNI	ORARI	TRIMESTRE DIC'14-FEBB'15	PROMO DIC'14-MAGG '15 PAGAMENTO UNICA SOLUZIONE ALL'ISCRIZIONE	PROMO DIC'14-MAGGIO '15 PAGAMENTO IN DUE RATE
CASALINGHE	LUN+GIOV LUN o GIOV	09.00-09.50	21 Lez. € 104,00 10 Lun € 59,50 o 11 Gio € 65,50	46 Lez. € 228,00 € 194,00 Lun 22 lez € 130,50 € 117,50 Gio 24 lez € 142,00 € 128,00	€ 102,50 all'iscrizione € 102,50 entro il 10/02/15
NUOTO ADULTI	LUN+GIOV LUN o GIOV	19.00-19.50 19.50-20.40	21 Lez. € 116,50 10 Lun € 71,50 o 11 Gio € 78,50	46 Lez. € 255,00 € 217,00 Lun 22 lez € 157,00 € 141,50 Gio 24 lez € 171,00 € 154,00	€ 115,00 all'iscrizione € 115,00 entro il 10/02/15
NUOTO ADULTI	MART+VEN MART o VEN	20.30-21.20	22 Lez. € 122 11 MART o 11 VEN € 78,50	47 Lez. € 261,00 € 222,00 Mart 24 lez € 171 € 154,00 Ven 23 lez € 164 € 148,00	€ 117,50 all'iscrizione € 117,50 entro il 10/02/15
AEROBICA IN ACQUA	LUN+GIO LUN o GIO	18.05-18.55 19.10-20.00	21 Lez. € 136,50 10 LUN € 66,50 11 GIO € 73	46 Lez. € 299,00 € 254,50 Lun 22 lez € 146,00 € 131,50 Gio 24 lez € 159,00 € 143,50	€ 135,00 all'iscrizione € 135,00 entro il 10/02/15
GINNASTICA IN ACQUA	LUN+MER LUN o MER	08.30-09.20 09.30-10.20	21 LEZ € 136,50 10 LUN € 66,50 11 MER € 73	46 Lez. € 299,00 € 254,50 Lun 22 lez € 146,00 € 131,50 Mer 24 lez € 159,00 € 143,50	€ 135,00 all'iscrizione € 135,00 entro il 10/02/15
GINNASTICA IN ACQUA	MART+VEN MART o VEN	14.10-15.00	22 Lez. € 143,00 11 Lez. MART o VEN € 73	47 Lez. € 306,00 € 260,00 Mart 24 lez € 159,00 € 143,50 Ven 23 lez € 152,50 € 137,50	€ 137,50 all'iscrizione € 137,50 entro il 10/02/15
BABY 4/5 ANNI	LUN+GIO LUN o GIO	16.30-17.20	21 Lez. € 105 10 LUN € 66 o 11 GIO € 72,50	46 Lez. € 230,00 € 195,50 Lun 22 lez € 145,00 € 130,50 Gio 24 lez € 158,00 € 142,50	€ 103,50 all'iscrizione € 103,50 entro il 10/02/15
	MART+VEN MART o VEN	16.30-17.20	22 Lez. € 110,00 11 Lez. MART o VEN € 72,50	47 Lez. € 235,00 € 200,00 Mart 24 lez € 158,00 € 142,50 Ven 23 lez € 151,50 € 136,50	€ 106,00 all'iscrizione € 106,00 entro il 10/02/15
	MERCOLEDÌ	16.30-17.20	11 Lez. € 72,50	24 Lez € 158,00 € 142,50	
	SABATO	15.20-16.10	11 Lez. € 72,50	22 Lez. € 145,00 € 130,50	
RAGAZZI 6-14 ANNI	LUN+GIO LUN o GIO	17.10-18.10 18.10-19.00	21 Lez. € 100 10 LUN € 61 o 11 GIO € 67,00	46 Lez. € 218,50 € 186,50 Lun 22 lez € 134,00 € 121,00 Gio 24 lez € 146,00 € 131,50	€ 99,00 all'iscrizione € 99,00 entro il 10/02/15
	MART+VEN MART o VEN	17.10-18.10 18.10-19.00	22 Lez. € 104,50 11 Lez. MART o VEN € 67,00	47 Lez. € 224,00 € 190,50 Mart 24 lez € 146,00 € 131,50 Ven 23 lez € 140,00 € 126,00	€ 101,00 all'iscrizione € 101,00 entro il 10/02/15
	MERCOLEDÌ	17.20-18.10	11 Lez. € 67,00	24 Lez € 146,00 € 131,50	
	SABATO	14.30-15.20 16.10-17.00	11 Lez. € 67,00	22 Lez € 134,00 € 121,00	
CORSO UNDER 18	LUN+GIOV LUN o GIO	18.10-19.00	21 Lez. € 116,50 10 Lun € 71,50 o 11 Gio € 78,50	46 Lez. € 255,00 € 217,00 Lun 22 lez € 157,00 € 141,50 Gio 24 lez € 171,00 € 154,00	€ 115,00 all'iscrizione € 115,00 entro il 10/02/15
CORSO SPECIALE	MART+VEN MART o VEN	16.30-17.20	22 Lez. € 104,50 11 Lez. MART o VEN € 67,00	47 Lez. € 224,00 € 190,50 Mart 24 lez € 146,00 € 131,50 Ven 23 lez € 140,00 € 126,00	€ 101,00 all'iscrizione € 101,00 entro il 10/02/15

I prezzi relativi alla promozione dei corsi semestrali non sono cumulabili con altre promozioni/sconti.

ORARI CENTRO ESTETICO

Da lunedì a venerdì 09.30-18.30

Tel. 030/8913875

Le clienti in possesso della "Card Nuota con Noi", avranno la possibilità di usufruire di uno sconto del 15% sui trattamenti e lampade (escluse la promozione) presso il centro estetico.

Fitness in palestra

PILATES

Mercoledì 18.30-19.15/19.15-20.00 / 20.05-20.50 € 20,00 4 Lezioni

Programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale.

Gli esercizi rinforzano i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena.

Prenotazione obbligatoria, richiesto il certificato medico sportivo.

ORARI SPINNING

Lunedì e Giovedì 19.00-20.00 / 20.00-21.00

€ 7,70 lezione da 50 minuti / € 77,00 abbonamento da 11 lezioni

Obbligatoria la prenotazione, per recuperare la lezione è necessario avvisare entro le ore 12.00, in caso contrario verrà richiesto il pagamento della lezione. Richiesto il pagamento al momento della prenotazione oppure 24h prima.

Corpo libero e Aerobica presso la palestra Andersen

Il corso di corpo libero propone una serie di esercizi volti alla scioltezza articolare e una serie di movimenti posturali con una successiva fase di tonificazione.

Corpo libero lunedì 19.00-19.50 giovedì 19.50-20.40

Aerobica lunedì 19.50-20.40 giovedì 19.00-19.50

€ 36,80 14 lezioni (Dal 03/11/14 AL 18/12/14)

Prenotazione obbligatoria, richiesto il certificato medico sportivo.

GAG (rassodamento gambe, addominali, glutei)

Lunedì e Giovedì 18.10-19.00

€ 45,00 8 lezioni

€ 25,00 4 lezioni

Prenotazione obbligatoria, richiesto il certificato medico sportivo.

CORSO PRESCIISTICA

Presso la Palestra Andersen Lunedì 20.40-21.40

€ 25,00 4 lezioni corso mensile

Obbligatoria la prenotazione.

Orari Nuoto Libero

Orario invernale dal 08 Settembre 2014

Lunedì	09.10-10.10	12.00-14.30	
Martedì		12.00-14.30	19.00-21.15
Mercoledì	09.10-10.10	12.00-14.30	18.15-21.00
Giovedì		12.00-14.30	
Venerdì		12.00-14.30	19.00-21.15
Sabato	09.00-14.30		17.00-19.00
Domenica	09.30-12.30		

RICORDIAMO CHE LUNEDI' 08 DICEMBRE 2014, LA PISCINA SARA' CHIUSA PER LA RICORRENTE FESTIVITA'.

Tariffe

	Residenti	Non Residenti	Ridotto/Conv
Ingresso	€ 5,00	€ 5,00	€ 3,80
Abb.12 ingressi	€ 43,00	€ 50,00	€ 38,00
Mensile	€ 41,70	€ 46,30	€ 35,60
Trimestrale	€ 118,50	€ 118,50	€ 98,00
Annuale		€ 347,00	

CARD NUOTA CON NOI al costo di:

€ 35,00 (residenti comune di Gardone V.T.)

€ 42,00 (non residenti)

Sconto del 5% sui successivi abbonamenti nuoto libero (sconto calcolato sulle tariffe indicate nella tabella in alto).

Chiedi informazioni, tanti vantaggi per te!!!!!!

I possessori della "card nuota con noi" avranno la possibilità di:

- pagare ratealmente i corsi;
- avere uno sconto del 15% sui trattamenti e lampade (escluse promozioni) presso il centro estetico;
- se hai più di 60 anni sconto del 10% sui corsi trimestrali da pagare in un'unica soluzione.

ORARI SAUNA E BAGNO TURCO

Da lunedì a venerdì 12.00-19.00

€ 8,70 ingresso sauna e bagno turco

€ 9,90 ingresso sauna e bagno turco con un telo

€ 70,00 abbonamento 10 ingressi con telo

Per l'iscrizione ai corsi di nuoto/palestra, lezioni private e alle lezioni di fitness in acqua (tapis roulant, hidrobike, acquagym, circuito) è obbligatorio il **certificato medico sportivo** (da richiedere al proprio medico curante/centro di medicina dello sport, oppure c'è la possibilità di prenotare la visita in piscina al costo di € 30,00 compreso cardiogramma) e il pagamento della **quota d'iscrizione di € 18,00** (valida dal 01/09/14 al 31/08/15).



G.A.M. TEAM S.R.L. S.S.D.

Piscina Comunale di Gardone V.T.

Calendario corsi Dicembre 2014 -Maggio 2015

LUNEDI'	GIOVEDI'	MARTEDI'	VENERDI'	MERCOLEDI'	SABATO
01/12/2014	04/12/2014	02/12/2014	05/12/2014	03/12/2014	06/12/2014
	11/12/2014	09/12/2014	12/12/2014	10/12/2014	13/12/2014
15/12/2014	18/12/2014	16/12/2014	19/12/2014	17/12/2014	20/12/2014
22/12/2014		23/12/2014			
	08/01/2015		09/01/2015	07/01/2015	10/01/2015
12/01/2015	15/01/2015	13/01/2015	16/01/2015	14/01/2015	17/01/2015
19/01/2015	22/01/2015	20/01/2015	23/01/2015	21/01/2015	24/01/2015
26/01/2015	29/01/2015	27/01/2015	30/01/2015	28/01/2015	31/01/2015
02/02/2015	05/02/2015	03/02/2015	06/02/2015	04/02/2015	07/02/2015
09/02/2015	12/02/2015	10/02/2015	13/02/2015	11/02/2015	14/02/2015
16/02/2015	19/02/2015	17/02/2015	20/02/2015	18/02/2015	21/02/2015
23/02/2015	26/02/2015	24/02/2015	27/02/2015	25/02/2015	28/02/2015
10 LEZ	11 LEZ	11 LEZ	11 LEZ	11 LEZ	11 LEZ
02/03/2015	05/03/2015	03/03/2015	06/03/2015	04/03/2015	07/03/2015
09/03/2015	12/03/2015	10/03/2015	13/03/2015	11/03/2015	14/03/2015
16/03/2015	19/03/2015	17/03/2015	20/03/2015	18/03/2015	21/03/2015
23/03/2015	26/03/2015	24/03/2015	27/03/2015	25/03/2015	28/03/2015
30/03/2015	02/04/2015	31/03/2015	03/04/2015	01/04/2015	
	09/04/2015	07/04/2015	10/04/2015	08/04/2015	11/04/2015
13/04/2015	16/04/2015	14/04/2015	17/04/2015	15/04/2015	18/04/2015
20/04/2015	23/04/2015	21/04/2015	24/04/2015	22/04/2015	
27/04/2015	30/04/2015	28/04/2015		29/04/2015	02/05/2015
04/05/2015	07/05/2015	05/05/2015	08/05/2015	06/05/2015	09/05/2015
11/05/2015	14/05/2015	12/05/2015	15/05/2015	13/05/2015	16/05/2015
18/05/2015	21/05/2015	19/05/2015	22/05/2015	20/05/2015	23/05/2015
25/05/2015	28/05/2015	26/05/2015	29/05/2015	27/05/2015	30/05/2015
12 LEZ	13 LEZ	13 LEZ	12 LEZ	13 LEZ	11 LEZ

Per informazioni:

PISCINA COMUNALE DI GARDONE V.T.

TEL. 030/831861 CELL. 348/6500089

www.gamteam.it

E-mail: gamteam.gardone@gamteam.it

