

Lezioni Private



Lezioni con istruttore privato, singole o in gruppo
(per un massimo di 4 utenti).

Per informazioni scrivere a:
piscinasassomarconi@sogese.com

Preparto

Corso preparto senza abbonamento

Lunedì, Giovedì 14,00 Tel. 051 84 17 60 (interno 2)

SOGESE Acqua Community PRESENTA

NUOTO E GINNASTICA ADATTATA
PER PROBLEMATICHES ARTICOLARI E
NEUROLOGICHE IN PISCINA E IN PALESTRA.

A.F.A. E A.M.A.
ATTIVITÀ UNICA E METODICA ADATTATA IN PALESTRA

A.F.A. LOMBARDOIA
A.F.A. PARKINSON
A.M.A. EMI* (ESITI DI ICTUS)
A.F.A. GRUPPI MISTI
A.M.A. SM LAB

CORSI DI ATTIVITÀ FISICA E MOTORIA ADATTATA P.A. E A.M.A. I
PROMOVONO GRUPPI DI BENESSERE E MANTENIMENTO DELL'AUTONOMIA
NELLA VITA, DELLA DIVERSITÀ PATOLOGICA.
LA NOSTRA PALESTRA ADDESSO ALLA RETE A.M.A. DI PALESTRE SICURE
RICONOSCIUTE DALLA REGIONE EMILIA ROMAGNA CHE PROMOVOVANO
SALUTE.

Per informazioni - Tel. 051 84 17 60 (Interno 2)



**Apnea a
Sasso Marconi**

Per informazioni - Tel. 051 84 17 60 (Interno 2)

Corso di Apnea a raggiungimento
numero iscritti



Attività ad ingressi liberi

Info - Tel. 051 84 17 60

Entra nel Club Acqua Community

Possibilità di entrare liberamente con singoli ingressi.
Richiesta tessera associativa Fipsas/Uisp e certificato medico
per l'attivazione di abbonamenti o So.Ge.Se card.

Palestra attrezzata



Orari di apertura sul sito www.sogese.com e sulla pagina Facebook - Presenza di un istruttore di sala pesi in diversi orari della giornata e possibilità di fare lezioni private con Personal Trainer qualificati.

Fitness

La programmazione settimanale offre lezioni di Fitness sia in palestra che in acqua.

Palestra: TOTAL BODY, PARINAMA YOGA, PILATES, GINNASTICA POSTURALE, FITBALL, STEPGYM, FITBOXE

(lezioni con istruttore di 30 minuti in pausa pranzo)

Acqua: HYDROBIKE, AQUAGYM, TREADMILL, DEEP WATER, STEPGYM

* Pagamento singole lezioni

* Abbonamento Open FIT 360 (tutto il fitness, palestra attrezzata e nuoto libero inclusi)

* Abb.trimestrali (AQUAGYM o PARINAMA YOGA)

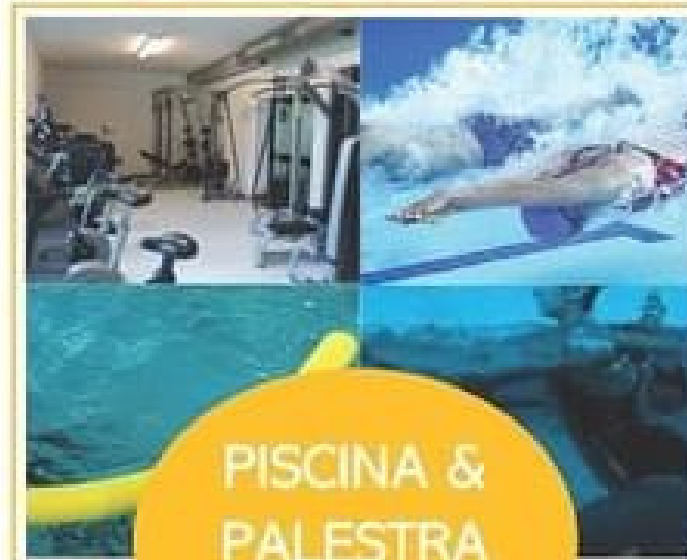
Nuoto Libero

Orari di apertura sul sito www.sogese.com e sulla pagina Facebook. Durante gli orari del nuoto libero è sempre presente un trainer di vasca addetto al salvamento ed istruttore di nuoto a disposizione per eventuali suggerimenti o tabelle di allenamento. Gli orari di apertura della vasca piccola sono differenti da quelle della vasca grande. Chiedere informazioni alla reception sugli orari aggiornati.

NUOTOCLUB SASSO MARCONI



Dal 18 SETTEMBRE al 27 GENNAIO 2024



**PISCINA &
PALESTRA**

Comunale di
Sasso Marconi

SEGRETERIA CORSI DI NUOTO

Dal Lunedì al Venerdì 16.30 - 19.30

Tel. 051 675 07 22 (interno 1)

Info WhatsApp 371 3300144

INFORMAZIONI Nuoto Libero, Palestra e Fitness

Tel. 051 84 17 60 (interno 2)

*Il nostro impianto è in grado di
soddisfare le esigenze di tutta la
famiglia.*

PROGRAMMA CORSI dal 18 SETTEMBRE al 27 GENNAIO 2024

Chiusure : mercoledì 1 novembre, giovedì 2 novembre, da domenica 24 dicembre a sabato 6 gennaio 2024 (compresi)

Ambientamento



0/3 anni

Corso con genitore in acqua, la cui figura rimane indispensabile per accompagnare il bambino nelle scoperte acquatiche

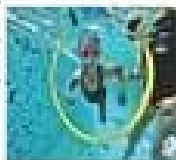


Lunedì 16,00

Sabato, Domenica 10,00

3/5 anni

Corso per il corretto sviluppo psicofisico del bambino e l'acquisizione di elementi base per il nuoto (lavoro sensoriale, galleggiamento)



Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì

16,50—17,40—18,30

Sabato 10,50_16,00

Domenica 11,00

Nuoto per bambini e ragazzi

Acquaticità/Tecnico/ Sportivo

Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì e Venerdì

16,50_17,40_18,30

Sabato 10,00_10,50_16,00



Gioco sport

Corso in Palestra, aiuta i più piccoli a prendere confidenza con lo spazio e il proprio corpo. (Spesso abbinato al corso di nuoto per un ottimo sviluppo della coordinazione motoria)



Dai 3 ai 5 anni

Giovedì dalle 17,10 alle 18,00

Leve

Corsi di nuoto avanzato per l'avviamento all'attività agonistica dai 6 anni.

Lunedì, Giovedì 16,50

Nuoto per Adulti

Principianti

Lunedì e Giovedì 10,00_19,20

Martedì e Venerdì 19,20

Mercoledì 13,00

Sabato 9,00



Perfezionamento/Sportivo

Lunedì, Martedì, Giovedì

e Venerdì 18,30_19,20_20,10

Mercoledì 18,30

4 TRAINING

Paghi il bisettimanale e puoi frequentare 4 volte 19,20 o 20,10

Pre_Acrobatica

Corso in Palestra, avviamento alla ginnastica con preparazione di base al suolo. Il corso mira a migliorare la coordinazione, mobilità, la proiezione del corpo e la flessibilità.



(Spesso abbinato al corso di nuoto)

Dai 5 agli 11 anni

Martedì dalle 16,50 alle 17,40

Nuoto Sincronizzato



Squadra per bambine/i dai 6 ai 14 anni. È necessario il galleggiamento autonomo in vasca alta, saper nuotare a stile libero e dorso. Squadre divise per età, allenamenti in palestra e acqua.

Allenatrice di riferimento
Silvia 320 224 1545

TARIFFE

dal 18 SETTEMBRE al 27 GENNAIO 2024
Sconto Del 10% sul 2° familiare. - Sconto del 20% sul 3° familiare.

Sconto genitore del 20%.

Alla quota dei corsi va aggiunto il costo della tessera associativa (validità annuale)

	Bisettimanale	Monosettimanale
BAMBINI (fino ai 16 anni)	€245,00	€155,00
ADULTI (dai 16 anni)	€280,00	€180,00

OBBLIGO DEL CERTIFICATO MEDICO di idoneità sportiva