

# PROGRAMMA CORSI 2025/2026

dal 22 Settembre 2025 al 31 Gennaio 2026 \_ dal 2 Febbraio al 6 Giugno 2026

## Ambientamento

### 0/2 anni

Tuo figlio ha dai 5 mesi ai 2 anni?



L'immersione è il primo mezzo che permette al bambino di spostarsi in acqua con più facilità.

Vivi con il tuo bambino una lezione in piscina come un momento di coccole, relax e divertimento.

Appuntamenti delle lezioni :

**Sabato 11 ottobre 16,00 / Sabato 25 ottobre 16,00**

**Sabato 15 Novembre 16,00**

**Sabato 14 Marzo 16,00 / Sabato 28 Marzo 16,00**

**Sabato 18 Aprile 16,00 / Sabato 23 Maggio 16,00**

In questi appuntamenti la temperatura in vasca grande verrà portata a 30 gradi in modo da garantire l'ambiente ideale per il corso. Sarà presente un istruttore qualificato che creerà un percorso ludico per l'attività tra genitore e figlio (su prenotazione, la data si attiva al raggiungimento di un numero minimo di presenze)

**COSTO DEL SINGOLO APPUNTAMENTO €13,00**

### 3 anni \_ 4/5 anni

Corso in vasca grande riscaldata, con istruttore in acqua. L'obiettivo è il corretto sviluppo psicofisico del bambino e l'acquisizione di elementi base per il nuoto (lavoro sensoriale, galleggiamento).



**Lunedì, e Venerdì 16,50\_17,40**

**Venerdì 16,00**

**Sabato 10,50\_16,00**

## Nuoto per bambini e ragazzi

Acquaticità/Tecnico/ Sportivo /Leve  
dai 6 anni

**Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì e Venerdì 16,50\_17,40\_18,30**

**Sabato 10,00\_10,50 (no acquaticità)**

**Sabato 16,00**



## Nuoto per Adulti

### Principianti

**Lunedì e Giovedì 10,00\_19,20**

**Martedì e Venerdì 19,20**

**Mercoledì 13,00**



### Perfezionamento/Sportivo

**Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì 18,30\_19,20**

**Mercoledì 18,30**

### 4 TRAINING

Pagli il bisettimanale e puoi frequentare 4 volte ORARIO 19,20

## CROSS KID



DAL 25 /09/2025

PROGETTO PER BAMBINI E BAMBINE CHE VOGLIONO DIVERTIRSI ED IMPARARE NUOVE ABILITÀ. ALLENAMENTI ADATTATI ALLA LORO ETÀ FINALIZZATI A SVILUPPARE FORZA, RESISTENZA E COORDINAZIONE. SESSIONI DINAMICHE CON GIOCHI, SFIDE E DIVERTIMENTO.

**PER BAMBINI  
DAI 6 AI 12 ANNI**



IL GIOVEDÌ ORE 16,45 PRESSO  
LA PALESTRA DELLA PISCINA  
COMUNALE  
ISCRIZIONI UFFICIO TRIBUNA  
DAL 2 SETTEMBRE 2024

## GIOCO SPORT



DAL 23 /09/2025

OLTRE A GARANTIRE UNO SVILUPPO ARMONIOSO E UN'OTTIMA COORDINAZIONE MOTORIA AIUTA I PIÙ PICCOLI A PRENDERE CONFIDENZA CON LO SPAZIO E CON IL PROPRIO CORPO ATTRAVERSO IL GIOCO

**PER BAMBINI  
DAI 3 AI 5 ANNI**



IL MARTEDÌ ORE 16,45 PRESSO  
LA PALESTRA DELLA PISCINA COMUNALE  
ISCRIZIONI UFFICIO TRIBUNA  
DAL 1 SETTEMBRE 2024

## Nuoto Sincronizzato

**Squadra per bambini/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**

## TARIFFE CORSI DI NUOTO

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) - **PRESENTAZIONE DEL CERTIFICATO MEDICO**

**Dal 22 Settembre al 31 Gennaio 2026**

	Bisettimanale	Monosettimanale
<b>BAMBINI (fino ai 16 anni)</b>	<b>€260,00</b>	<b>€165,00</b>

<b>ADULTI (dai 16 anni)</b>	<b>€295,00</b>	<b>€190,00</b>
-----------------------------	----------------	----------------

**Dal 2 Febbraio al 6 Giugno 2026**

	Bisettimanale	Monosettimanale
<b>BAMBINI (fino ai 16 anni)</b>	<b>€260,00</b>	<b>€165,00</b>

<b>ADULTI (dai 16 anni)</b>	<b>€295,00</b>	<b>€190,00</b>
-----------------------------	----------------	----------------

## 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

### PISCINA PALESTRA SASSO MARCONI



ATTIVITA' FISICA e MOTORIA ADATTATA  
IN PISCINA E PALESTRA

A.F.A. - A.M.A



Durata della lezione in acqua 45 minuti e in palestra 50 minuti

### ATTIVITA' FISICA ADATTATA IN PISCINA

### ATTIVITA' FISICA ADATTATA IN PALESTRA

Attività adatta per persone con problematiche alle articolazioni, difficoltà motorie, bisognosi di migliorare la mobilità e la funzionalità muscolare

Per info 3461188238 oppure 051-841760 interno 2

ISCRIZIONE ANNUALE €13,00

COMPRESA ATTIVAZIONE DELLA CARD  
OBBLIGATORIO CERTIFICATO MEDICO

Attività finalizzata al miglioramento dell'equilibrio e  
autonomia motoria con personale qualificato

### Ginnastica Dolce in Palestra

OVER 65

Dal 22/09 tutti i  
mercoledì alle  
ore 9,00

Piscina Palestra Sasso Marconi

RICHIESTO  
CERTIFICATO  
MEDICO PER  
ATTIVITA'  
SPORTIVA NON  
AGONISTICA

POSSIBILITA' DI  
PAGARE LE  
SINGOLE LEZIONI  
A € 8,80 CON  
SOGESE CARD



## Attività ad ingressi liberi

Info - Tel. 051 84 17 60

### Entra nel Club Acqua Community

Possibilità di entrare liberamente con singoli ingressi, abbonamenti e partecipare gratuitamente a masterclass di nuoto, nuoto pinnato e apnea. Richiesta tessera associativa Fipsas/Uisp e certificato medico per l'attivazione di abbonamenti o So.Ge.Se card.

## Palestra attrezzata



Ora-  
ri di apertura sul sito [www.sogese.com](http://www.sogese.com) e sulla pagina  
Facebook - Presenza di un istruttore di sala pesi in di-  
versi orari della giornata e possibilità di fare lezioni pri-  
vate con Personal Trainer qualificati.

## Fitness

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

**Palestra:** Total Body, Cross Training, Parinama Yoga,  
Piates, Ginnastica posturale, Fit Combact,  
corso di Difesa personale

**Acqua:** Hydrobike, Aquagym, Circuiti con Treadmill,  
Step Gym, Deep Water, Power Gym, Water Workout

### Pagamento singole lezioni o in abbonamento

## Nuoto Libero

Orari di apertura sul sito [www.sogese.com](http://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 suggeri-  
menti o tabelle di allenamento. Gli orari di apertura della  
vasca piccola sono differenti da quelle della vasca gran-  
de. Chiedere informazioni alla reception sugli orari ag-  
giornati.

## NUOTOCCLUB SASSO MARCONI



DA SETTEMBRE 2025 A GIUGNO 2026



## PISCINA & PALESTRA COMUNALE SASSO MARCONI



## SEGRETERIA CORSI DI NUOTO

Dal Lunedì al Venerdì 16.30 - 19.30

Tel. 051 675 07 22 (interno 1)

Info WhatsApp 392 061 4512

## 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.**