

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. PISCINE SO.GE.SE

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

GINNASTICA DOLCE IN PALESTRA PER OVER 65

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

LEZIONE PROVA GRATUITA
OBBLIGATORIO IL
CERTIFICATO MEDICO

INFO E
PRENOTAZIONI AL
NUMERO 051841760
INTERNO 2 O PRESSO
LA RECEPTION DELLA
PISCINA

TARIFFA SPECIALE
CON SOGESE CARD
€8,60



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 masterclasses 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



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, FITBOXE, ALLENAMENTO FUNZIONALE

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

° Pagamento singole lezioni

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



DA SETTEMBRE 2024 A GIUGNO 2025



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 2024/2025

dal 16 Settembre 2024 al 1 Febbraio 2025 _ dal 3 Febbraio al 7 Giugno 2025

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 14 settembre	9,50
Sabato 28 settembre / Sabato 19 ottobre	16,00
Sabato 16 Novembre / Sabato 14 dicembre	16,00
Sabato 18 Gennaio / Sabato 15 Febbraio	16,00
Sabato 15 Marzo / Sabato 12 Aprile	16,00
Sabato 10 Maggio / Sabato 24 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

COSTO DEL SINGOLO APPUNTAMENTO €12,00

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
Sabato 10,50



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_16,00



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 –20,10

CROSS KID

NOVITA' DA SETTEMBRE 2024

PROGETTATO 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 17,00 PRESSO LA PALESTRA DELLA PISCINA COMUNALE ISCRIZIONI UFFICIO TRIBUNA DAL 2 SETTEMBRE 2024

GIOCO SPORT

DA SETTEMBRE 24

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 16,50 PRESSO LA PALESTRA DELLA PISCINA COMUNALE ISCRIZIONI UFFICIO TRIBUNA DAL 2 SETTEMBRE 2024

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.

TARIFFE

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) - PRESENTEZIONE DEL CERTIFICATO MEDICO

Dal 16 Settembre al 3 Febbraio 2025

	Bisettimanale	Monosettimanale
BAMBINI (fino ai 16 anni)	€270,00	€170,00
ADULTI (dai 16 anni)	€310,00	€195,00

Dal 3 Febbraio al 7 Giugno 2025

	Bisettimanale	Monosettimanale
BAMBINI (fino ai 16 anni)	€255,00	€160,00
ADULTI (dai 16 anni)	€290,00	€185,00