

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

Paghi il bisettimanale e puoi frequentare 4 volte **ORARIO 19,20**

CROSS KID

DAL 25 /09/2025

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 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 2025

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

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
BAMBINI (fino ai 16 anni)	€260,00	€165,00
ADULTI (dai 16 anni)	€295,00	€190,00

Dal 2 Febbraio al 6 Giugno 2026

	Bisettimanale	Monosettimanale
BAMBINI (fino ai 16 anni)	€260,00	€165,00
ADULTI (dai 16 anni)	€295,00	€190,00

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 preparato 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



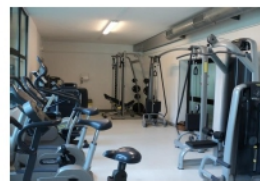
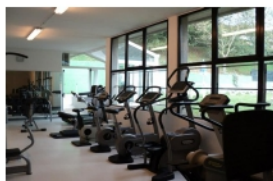
Attività ad ingressi liberi

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 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,
Pilates, 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

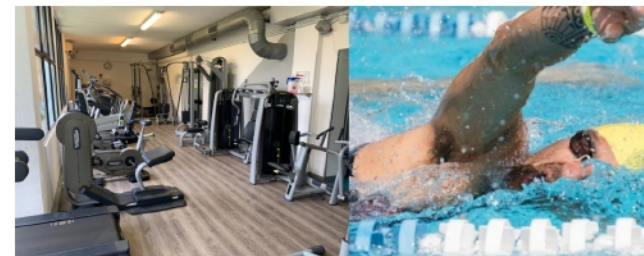
Nuoto Libero

Orari di apertura sul sito www.sogese.com 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 suggerimen-
ti 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.

NUOTOCUB 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.**