

Vasca Grande 25 metri

Lunedì	6 - 17 e 20 - 22
Martedì	6 - 17 e 20 - 22
Mercoledì	6 - 17
Giovedì	6 - 17 e 20 - 22
Venerdì	6 - 17 e 20 - 22
Sabato	7 - 16.30 - 18 - 19.30
Domenica	7 - 19:30

Vasca Piccola

Lunedì	6 - 10 e 11:30 - 17 e 21 - 22
Martedì	6 - 17 e 20 - 22
Mercoledì	6 - 15.30
Giovedì	6 - 17 e 21 - 22
Venerdì	6 - 17 e 20 - 22
Sabato	7 - 9 e 13 - 15:45
Domenica	7 - 9 e 13 - 19:30



Regole impianto

- si permane negli spogliatoi il tempo strettamente necessario per il cambio
- chi fa il corso entra in vasca per l'inizio della lezione con il tesserino di iscrizione (1° lezione) o l'abbonamento
- Un solo genitore per bambino non autonomo
- gli accompagnatori possono entrare sul bordo vasca solo chiamati dagli istruttori
- i genitori dei piccoli aspettano che l'istruttore porti i bambini dal tornello degli spogliatoi

Visiona il regolamento completo sul sito
www.acquaefitness.it

TARIFFE

	Periodo Bisettiman	Periodo Monosett.	8 ingressi	4 ingressi	1 ingresso
Nuoto Adulti	343	210	107		
Nuoto Adulti mattina	280	166			
Pre Parto			106	58	15
Lezione individuale			247	133	36
Nuoto & Ginnastica Wellness			95		
A.F.A.			57	33	

Open wellness Quota mensile di € **110,00**

L'abbonamento mensile Open permette di partecipare con prenotazione a tutte le lezioni nuoto & ginnastica in acqua wellness

Promo Studenti Sconto 15% sui prezzi NuotoAdulti studenti UNIBO fino a 30 anni

Sconto solo su abbonamenti mono e bisettimanali
Presentare il badge universitario

RECUPERI

Sono previste 3 lezioni omaggio per il corso bisettimanale e 1 lezione per il corso monosettimanale. Le lezioni vanno prenotate secondo la disponibilità dei posti a partire da metà ottobre. Eventuali lezioni non fruitive non danno diritto ad alcun rimborso

Note

1° periodo : 16/9/24 - 26/1/2025 (festività comprese
1/11/24 - 8/12/24 - dal 24/12/24 al 6/1/25 compresi)

Le lezioni avranno la durata di 45 minuti



Palestra & Nuoto Libero

NUOVO abbonamento all inclusive

Il centro sportivo Acqua & Fitness è dotato di una palestra attrezzata con nuove macchine Technogym e una sala pesi e sale corsi

1 mese € 107,00
3 mesi € 303,00
6 mesi € 505,00
1 anno € 939,00



Per frequentare i corsi è necessario essere tesserati Sogese Acqua Community per l'anno sportivo in corso saldare la di quota € 15,00 e consegnare il certificato medico

PISCINA



CORSI ADULTI, NUOTO FITNESS IN ACQUA E WELLNESS

Via Nardi, 2 Ozzano dell'Emilia (BO)
Tel. 051 796135
www.acquaefitness.it
www.sogese.com



Lunedì & Giovedì

18.30	Intermedio/Avanzato
19.15	Principianti/Base/Intermedio/Avanzato
20.00	Intermedio/Avanzato

Martedì & Venerdì

08.30	Principianti/Base/Intermedio
09.15	Intermedio/Avanzato
17.45	Base/Intermedio (no principianti)
18.30	Base/Intermedio/Avanzato

Mercoledì

18.45	Crosswim*
-------	-----------


**NUOTO MASTER
SOGESE
ACQUA COMMUNITY**

Allenamenti 3 volte alla settimana
martedì - mercoledì - venerdì
Pacchetto PLUS in abbinamento
al Nuoto Libero
Circuito Gare UISP e FIN

***CROSSWIM**

Allenamento ad alta intensità
Nuoto + Esercizi di ginnastica funzionale

GINNASTICA IN ACQUA PRE PARTO

Martedì & Giovedì	11.00
-------------------	-------

prenotazione lezioni online

SETTORE WELLNESS
BALLI DI GRUPPO IN SALA EXTRA

Lunedì	10:30 Princ	11:30 Avanzati
--------	-------------	----------------

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI


**NUOTO E GINNASTICA IN ACQUA
WELLNESS e ADATTATA (A.F.A.)**

I corsi di Attività Fisica e Motoria Adattata (A.F.A. e A.M.A.) promuovono gruppi di benessere e mantenimento dell'autonomia nella cronicità di patologie. Insieme miriamo, laddove ci è permesso, alla riconquista, al miglioramento e al mantenimento della funzionalità muscolare, articolare e respiratoria.

Prenotazione obbligatoria in reception

Lunedì & Giovedì

Nuoto adattato/Nuoto wellness	08.15
Acquawellness	08.30
Ginnastica in acqua adattata	09.15
Nuoto adattato	09.00
Nuoto adattato	09.45
Nuoto e Ginnastica in acqua adattati neurologico	11.45

Martedì & Venerdì

Acquawellness	09.00
Acquawellness	09.45
Ginnastica in acqua adattata	10.30
Nuoto e ginn. acqua adattata neurologico	13.50
Nuoto e ginnastica in acqua adattata	14.45
Nuoto e ginnastica in acqua adattata	18.30

Mercoledì

Nuoto adattato	09.00
Ginnastica in acqua adattata	09.45
Bike&Awellness (dal 16/10)	10.30

Sabato

Nuoto e Ginnastica in acqua adattati	13.00
Nuoto e Ginnastica in acqua adattati	13.45
Nuoto e Ginnastica in acqua adattati	14.30

E' importante prenotare/disdire/spostare in reception allo 051 796135.

INFO e PROVE: awadattata@acquaefitness.it
346 1188238 o lasciare il recapito in segreteria


**PALESTRA AFA E AMA e WELLNESS
SALA EXTRA**
Lunedì e Giovedì

AFA Speciale Fibromialgia (in collab. con Amrer*)	17.50
AFA Speciale Schiena ISCRITTI a.s.24/25	18.50

Mercoledì e Venerdì

AFA Gruppo misto over 65/75	08.45
AFA Fibromialgia	09.45

*per prenotare ed iscriversi ai Corsi Afa Fibromialgia
contattare direttamente Amrer

(Organizzazione di Volontariato Associazione Malati Reumatici Emilia Romagna)

Tel. 051.249045 - Fax. 051.0420251

segreteria.amrer@gmail.com - www.amrer.it

ai seguenti orari: Lunedì 9.00/17.00 - Mercoledì - Giovedì - Venerdì 9.00/13.00


**GINNASTICA IN ACQUA
FITNESS**

- prenotazione obbligatoria nella APP "SOGESE APP"
- le lezioni possono subire variazioni di orari/giorni/istruttori. sulla pagina di prenotazione si trovano i dati confermati.

Lunedì & Giovedì

10.00	AcquaGym
13.00	Bike&Gym(lun) e Bike (gio)
14.30	AcquaGym/Circuit
17.45	AcquaGym Vasca Alta (lun) - Acquagym (gio)
18.30	Bike(lun) -Step/ ump&Tone (gio)
19.15	Jump&Tone/step (lun)- Bike (gio)
20.00	PowerWater (palestra in acqua)

Martedì & Venerdì

07.15	Bike & Gym (mar) - Tread & Gym (ven)
08.15	Tread & Gym (mar) - Bike & Gym (ven)
13.00	Circuit (mar) - AcquaGym (ven)
17.45	Tread & Gym
19.15	Hydrobike (solo mar)

Mercoledì

09.00	Circuit
13.00	BruciaGrassi (Palestra in acqua)
17.45	AcquaGym vasca alta
18.30	Hydrobike

Sabato

08.30	Hydrobike
10.00	Bike&Gym
10.45	Circuit

Domenica

09.00	AcquaGym
10.00	Hydrobike

POWER GYM : lezione svolta in vasca piccola. Allenamenti funzionali (Hiit, tabata, amrap...) con e senza attrezzi.
ACQUAGYM in sospensione: lezione svolta in vasca alta, in galleggiamento con l' utilizzo di cinture, tubi, piccoli attrezzi, palo.
BRUCIA GRASSI: lezione svolta in vasca media, alta o piccola.
Un vero e proprio allenamento "brucia grassi" in acqua, a volte anche fuori

INFO: afit@acquaefitness.it

tariffa singola come da listino
vedi in reception o su www.sogese.com

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI