

### Lunedì & Giovedì

17.00 ambientamento/acquaticità/tecnico/perfezionamento  
 17.45 acquaticità/tecnico/perfezionamento  
 18.30 tecnico/ambientamento (vasca piccola)

### Martedì & Venerdì

17.00 acquaticità/tecnico/perfezionamento  
 17.45 acquaticità/tecnico/perfezionamento  
 18.30 acquaticità

### Mercoledì

15.30 acquaticità/tecnico  
 16.15 acquaticità/tecnico  
 17.00 acquaticità/tecnico  
 17.15 acquaticità  
 18.00 acquaticità/perfezionamento

### Sabato

08.30 acquaticità/tecnico  
 09.15 acquaticità/perfezionamento  
 10.00 acquaticità/tecnico  
 10.45 acquaticità/tecnico  
 11.30 acquaticità/tecnico/perfezionamento  
 12.15 ambientamento/acquaticità/tecnico  
 15.15 acquaticità  
 16.00 tecnico  
 16.45 acquaticità

### Domenica

09.45 acquaticità  
 10.30 acquaticità/tecnico

#### Legenda:

ambientamento= prima esperienza in acqua  
 acquaticità= primi elementi di nuoto  
 tecnico= tecnica del nuoto  
 perfezionamento= perfezionamento delle 4 nuotate

### Nota NUOTO RAGAZZI

- Le lezioni hanno una durata di 45 minuti
- I corsi partono con un minimo di 3 partecipanti (per tanto l'organizzazione si riserva di cambiare giorni e orari)
- Possibilità di iscrizioni mono - bi settimanali
- L'accesso alle vasche è consentito solo all'orario di inizio corso

nuoto@acquaefitness.it - 051 796135

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

# TARIFFE

	Periodo Bisettiman	Periodo Monoseit.	8 ingressi	4 ingressi	1 ingresso
Ginn. Acqua Pre parto			106	58	15
Baby 0 - 3 (prova € 5,00)			125		20
Nuoto Bambini 3 - 5	310	194			
Nuoto Ragazzi Nuoto Junior	287	185			
Nuoto Pinnato	302				
Sincronizzato amatoriale	315				
Leve nuoto agonistica	315				
Pallanuoto	3 volte a settimana 390				

#### ATTENZIONE!

per quanto riguarda i settori nuoto sincronizzato e nuoto agonistico le quote verranno comunicate direttamente dagli allenatori/segreteria

### 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

### 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)

# PISCINA



## CORSI BAMBINI & RAGAZZI

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



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

# NUOTO BABY

## 0 - 3 anni

Lunedì	10.00	tutte le fasce d'età
Mercoledì	15.30	tutte le fasce d'età
Sabato	16.30	24 - 36 mesi
	17.15	0 - 12 mesi
	18.00	12 - 24 mesi
Domenica	09.45	12 - 24 mesi
	10.30	0 - 12 mesi
	11.15	24 - 36 mesi

### Nota percorsi " Baby Family"

- Le lezioni hanno una durata di 40 minuti
- Le prove durante l'anno hanno un costo di € 5,00
- Prenotazione lezioni e prove online
- I corsi partono con un minimo di 3 partecipanti

INFO: [prepartobaby@acquaefitness.it](mailto:prepartobaby@acquaefitness.it)

# NUOTO BAMBINI

## ACQUAMICA 3 - 5 anni

Lunedì & Giovedì	17.00	(granchietti/polipetti)
	17.45	(granchietti/polipetti/delfini)
	18.30	(granchietti/polipetti)
Martedì & Venerdì	17.00	Mar (granchietti/polipetti/delfini)
	17.00	Ven (granchietti/polipetti)
	17.45	(granchietti/polipetti/delfini)
Mercoledì	16.15	(granchietti/polipetti)
	17.00	(granchietti/polipetti/delfini)
	17.45	(granchietti/polipetti)
Sabato	9.15 - 10.00 - 10.35	(granchietti/polipetti/delfini)
	11.30	(granchietti/polipetti/delfini)
	15.15	(granchietti)
	09.15	(granchietti/polipetti)
Domenica	10.00	(delfini)

### Nota corsi Bambini 3 - 5 anni

- I bambini saranno suddivisi dagli istruttori in gruppo Granchietti - Polipetti o Delfini in base alla loro acquaticità e alle necessità del gruppo.
- Le lezioni hanno una durata di 45 minuti
- L'ingresso in vasca è consentito contestualmente all'orario di inizio corso

INFO: [acquamica@acquaefitness.it](mailto:acquamica@acquaefitness.it)

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

# NUOTO SINCRONIZZATO

## Avviamento (1 - 2 volte a settimana)

Mercoledì	18.45 (1h)
Sabato	15.00 palestra
	16.30 acqua (1h)

## Esordienti C/B (3 volte a settimana)

Martedì	19.15 (45 min)
Mercoledì	18.45 (1 h)
Sabato	15.00 palestra
	16.30 acqua (1,30h)

## Esordienti A e ragazze (3 volte a settimana)

Martedì	20.00 (1,30 h)
Mercoledì	18,30 palestra
	19,15 acqua (1,30h)
Giovedì	20,00(1,30 h)



INFO sul settore sincro: [prepartobaby@acquaefitness.it](mailto:prepartobaby@acquaefitness.it)



## Ginnastica in Acqua PRE PARTO

Martedì & Giovedì

11.00  
prenotazione online

TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

# NUOTO JUNIOR

## 13 - 18 anni

Lunedì & Giovedì	17.00	Intermedio/Avanzato
	17.45	Base ( no principianti)
	18.30	Nuoto Pinnato (solo da livello intermedio)
Martedì & Venerdì	16.15	Principiante/Base/Intermedio
	19.15	special ( solo da livello intermedio)
Sabato	16.45	special ( solo da livello intermedio)

# NUOTO AGONISTICO

## dai 5/6 anni



Per accedere verrà fatta una prova con i tecnici del settore nuoto agonistico

Gli orari di allenamento che possono essere in acqua o palestra dipendono da categoria



**Circuito gare UISP e FIN**  
**Obbligo certificato medico e tesseramento agonistico**

INFO: [nuoto@acquaefitness.it](mailto:nuoto@acquaefitness.it)

# PALLANUOTO

Frequenza obbligatoria di 3 volte a settimana

PICCOLI :  
martedì 17:00 ( nuoto)  
mercoledì 17.00  
sabato 17.30

GRANDI : mercoledì 17.00  
venerdì 17.00  
sabato 18.30

Possibilità di prova gratuita concordata con i tecnici



TUTTI GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI