

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 PRESENTA

NUOTO E GINNASTICA ADATTATA
PER PROBLEMATICHE ARTICOLARI E
NEUROLOGICHE IN PISCINA E IN PALESTRA

A.F.A. E A.M.A.
ATTIVITÀ FISICA E MOTORIA ADATTATA IN PALESTRA

A.F.A. LOMBALGIA
A.F.A. PARKINSON
A.M.A. EMI* (ESITI DI ICTUS)
A.F.A. GRUPPI MISTI
A.M.A. SM LAB

CORSI DI ATTIVITÀ FISICA E MOTORIA ADATTATA (A.F.A. E A.M.A.)
PROMUOVONO GRUPPI DI BENESSERE E MANTENIMENTO DELL'AUTONOMIA
NELLA CRONICITÀ DELLE DIVERSE PATOLOGIE.
LA NOSTRA PALESTRA ADERISCE ALLA RETE A.M.A. DI PALESTRE SICURE
RICONOSCIUTE DALLA REGIONE EMILIA ROMAGNA CHE PROMUOVONO
SALUTE!

Per informazioni Tel. 051 84 17 60 (interno 2)



Apnea a Sasso Marconi

Per informazioni Tel. 051 84 17 60 (interno 2)

Corso di Apnea a raggiungimento numero iscritti

INFORMATI ALLA RECEPTION DELLA PISCINA 051 841760



Attività ad ingressi liberi

Info - Tel. 051 84 17 60

Entra nel Club Acqua Community

Possibilità di entrare liberamente con singoli ingressi.

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 ww.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: ALLENAMENTO FUNZIONALE, THAI BOX, PARINAMA YOGA, PILATES, GINNASTICA POSTURALE

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

* Pagamento delle singole lezioni

* Abbonamento Open FIT 360 (tutto il fitness, palestra attrezzata e nuoto libero inclusi)

* Abb.trimestralli (AQUAGYM o PARINAMA YOGA)

Nuoto Libero

Orari di apertura sul sito ww.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



Dal 30 GENNAIO al 10 GIUGNO 2023



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 dal 30 GENNAIO al 10 GIUGNO 2023

CHIUSURE : da Giovedì 6/04 a Mercoledì 12/04 (compresi), Martedì 25/04, Lunedì 1/05, Venerdì 2/06

Ambientamento

4/5 anni (vasca grande)

Corso di acquaticità per il corretto sviluppo psicofisico del bambino e l'acquisizione di elementi base per il nuoto (lavoro sensoriale, galleggiamento, scivolamento e autonomia grezza)



Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì	16,50
Lunedì, Martedì, Mercoledì e Venerdì	17,40
Lunedì, Giovedì	18,30
Sabato	10,50_17,00

Leve

Corsi di nuoto avanzato per l'avviamento all'attività agonistica.

Lunedì, Giovedì 16,50

Pre_Acrobatica

Avviamento alla ginnastica con preparazione di base al suolo. Il corso mira a migliorare la coordinazione, mobilità e la proiezione del corpo.



Dai 5 agli 11 anni
Martedì dalle 17,10 alle 18,00

Nuoto per Adulti

Principianti

Lunedì e Giovedì 10,00 _ 19,20
Martedì e Venerdì 19,20
Mercoledì 18,30



Perfezionamento/Sportivo

Lunedì, Martedì, Giovedì
e Venerdì 18,30_19,20_20,10
Mercoledì 18,30 _ 20,10

4 TRAINING

Paghi il bisettimanale e puoi frequentare 4 volte

Ore 19,20

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.

Allenatrice di riferimento
Silvia 320 224 1545

RIAPERTURA DELLA VASCA PICCOLA E CORSI PER I PIÙ PICCOLI DOPO IL 15 MARZO. Vi aspettiamo!

TARIFFE

Le tariffe indicate si intendono per tutto il periodo della durata del corso.

Possibilità di iscrizioni più brevi e pagamento dilazionato.

Sconto Del 10% sul 2° familiare. - Sconto del 20% sul 3° familiare.

Sconto genitore del 20%.

	Bisettimanale	Monosettimanale
BAMBINI (fino ai 16 anni)	€250,00	€160,00
ADULTI (dai 16 anni)	€290,00	€180,00

OBBLIGO DEL CERTIFICATO MEDICO di idoneità sportiva

PISCINA PALESTRA SASSO MARCONI

GIOCO SPORT

GIOVEDÌ ORE 17,10 E SABATO ORE 11,30

PER BAMBINI DAI 3 AI 5 ANNI

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

Nuoto per bambini e ragazzi

Acquaticità/Tecnico/ Sportivo

Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì e Venerdì
16,50_17,40_18,30
Sabato 10,00_10,50_17,00

