



# PISCINA

SaronnoServizi | SSD

SPORT AL SERVIZIO DEL CITTADINO



## TUFFATI NEI NOSTRI CORSI

SCEGLI LA FASCIA DI ETÀ E COMINCIA SUBITO!

PROGRAMMA CORSI NUOTO E FITNESS **2017 - 2018**

## ACQUATICITÀ NEONATALE

Il vostro bambino durante il corso conoscerà un mondo di voci, suoni, carezze, giochi, sorrisi e un mondo acquatico dove ambientarsi, rilassarsi e crescere in armonia. Riservato ai bimbi che hanno superato il quarto mese d'età.

**DURATA:** 30 min | **MODALITÀ:** Bambini + Genitore | **PARTECIPANTI MAX.:** 8

## NUOTO DA BABY A RAGAZZI

**BABY** da 40 mesi a 6 anni: Il corso viene svolto in vasca piccola e suddiviso in tre spazi.

**DURATA:** 45 min

**FREQUENZA:** 1 volta a settimana

**PARTECIPANTI MAX.:** 7

**BAMBINI** da 6 a 13 anni: L'obiettivo finale è l'apprendimento della tecnica delle 4 nuotate.

**DURATA:** 45 min

**FREQUENZA:** 1 volta a settimana

**PARTECIPANTI MAX.:** 10

**RAGAZZI** da 14 a 18 anni: L'obiettivo è l'affinamento delle 4 nuotate, dei tuffi e delle virate.

**DURATA:** 45 min

**FREQUENZA:** 1 o 2 volte a settimana

**PARTECIPANTI MAX.:** 10

**MINI APNEA:** Corso rivolto ai bambini dai 10 ai 14 anni e finalizzato alla scoperta del mondo subacqueo attraverso giochi ed esercizi.

**DURATA:** 60 min

**FREQUENZA:** 1 volta a settimana

**PARTECIPANTI MAX.:** 10

## NUOTO ADULTI

Corsi di nuoto sia in orari serali che mattutini. I clienti vengono suddivisi in base alle capacità natatorie, in modo da formare dei gruppi omogenei.

**DURATA:** 45 min | **FREQUENZA:** 1 o 2 volte a settimana | **PARTECIPANTI MAX.:** 10

## WATER TREKKING

Lezione allenante, dinamica. Coinvolge vari distretti muscolari degli arti inferiori e addominali. Divertente e coinvolgente.

**DURATA:** 45 min

**MODALITÀ:** acqua bassa 120 cm

**FREQUENZA:** 1 o 2 volte a settimana

**PARTECIPANTI MAX.:** 12

## HIDROBIKE

Lezione tonificante, dinamica. Sono coinvolti vari distretti muscolari.

**DURATA:** 45 min

**MODALITÀ:** acqua bassa 140 cm

**FREQUENZA:** 1 o 2 volte a settimana

**PARTECIPANTI MAX.:** 13

## THRIATLON

Lezione allenante svolta su tre stazioni diverse di lavoro, 20' di nuoto (cronometro) 20' di hidro bike e 20' di water trekking.

Dedicata a persone dinamiche.

**DURATA:** 60 min

**MODALITÀ:** acqua alta - media - bassa

**FREQUENZA:** 1 o 2 volte a settimana

**PARTECIPANTI MAX.:** 12

## TOTAL ACTIVE GYM

Programma d'allenamento e rafforzamento studiato per raggiungere il benessere fisico

**DURATA:** 45 min

**MODALITÀ:** acqua bassa 140 cm

**FREQUENZA:** 1 o 2 volte a settimana

**PARTECIPANTI MAX.:** 15

## ACQUA GYM

Lezione a medio e basso impatto volta al miglioramento del tono muscolare e delle articolazioni, adatta a tutte le età.

**DURATA:** 45 min | **FREQUENZA:** 1 o 2 volte a settimana | **PARTECIPANTI MAX.:** 18

## ACQUA FLUID PILATES

Lezione a bassa intensità, in assenza di peso per non caricare la colonna vertebrale. Miglioramento del tono muscolare nelle zone addominali, arti inferiori e superiori.

**DURATA:** 45 min | **FREQUENZA:** 1 volta a settimana | **PARTECIPANTI MAX.:** 18

## AEROBICA

Corso costruito per un'allenamento a 360° grazie a diverse attività che si alternano durante il corso della settimana.

**ACQUA STEP:** Lezione dinamica con esercizi a tempo di musica, lavoro muscolare degli arti inferiori per un miglioramento della circolazione cardiovascolare.

**ACQUA KICK BOXE:** Lezione dinamica basata su movimenti tipici della kick boxe. Aumento della resistenza muscolare.

**ACQUA DANCE:** Lezioni divertenti in stile latino - zumba - jazz - hip pop - arabo e tutte le musiche del mondo.

**ACQUA CIRCUIT:** Lezione ad alto impatto suddivisa su 2-3 stazioni di lavoro con uso di diversi attrezzi. Resistenza muscolare e cardiocircolatoria.

**GAG:** Esercizi per tonificare gambe, addominali e glutei in acqua alta nella vasca grande.

**DURATA:** 45 min | **FREQUENZA:** 1 o 2 volte a settimana | **PARTECIPANTI MAX.:** 18

## GESTANTI

Lezione a bassa intensità, favorisce il rilassamento, promuove la tonicità e l'armonia della muscolatura.

**DURATA:** 45 min | **FREQUENZA:** 1 o 2 volte a settimana | **PARTECIPANTI MAX.:** 12

|                                |                                     | TARIFFA A LEZIONE<br>PER TUTTI I CORSI SONO OBBLIGATORI:<br>ASSICURAZIONE ANNUALE € 10.00 + TESSERE VITALIZIA € 5.00 |                                     |                              |             |
|--------------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------|-------------|
| <b>ACQUATICITÀ NEONATALE</b>   |                                     | € 11.00<br>Iscrizione quadrimestrale   |                                     |                              |             |
| <b>NUOTO DA BABY A RAGAZZI</b> | <b>BABY</b>                         | € 8.20<br>Iscrizione quadrimestrale  |                                     | € 7.20<br>Iscrizione annuale |             |
|                                | <b>BAMBINI</b>                      | € 8.20<br>Iscrizione quadrimestrale  |                                     | € 7.20<br>Iscrizione annuale |             |
|                                | <b>RAGAZZI</b>                      | <b>POMERIGGIO</b>  | <b>SERA</b>                         | <b>POMERIGGIO</b>            | <b>SERA</b> |
|                                |                                     | € 8.20   | € 8.30                              | € 7.20                       | € 7.20      |
| <b>MINI APNEA</b>              | € 8.80<br>Iscrizione quadrimestrale |  | € 7.50<br>Iscrizione annuale        |                              |             |
| <b>NUOTO ADULTI</b>            |                                     | € 8.80*<br>Iscrizione bimestrale   | € 8.30<br>Iscrizione quadrimestrale | € 7.20<br>Iscrizione annuale |             |

|                         |                                   | TARIFFA A LEZIONE<br>PER TUTTI I CORSI SONO OBBLIGATORI:<br>ASSICURAZIONE ANNUALE € 10.00 + TESSERE VITALIZIA € 5.00 |                              |  |
|-------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------|--|
| <b>WATER TREKKING</b>   | € 11.20*<br>Iscrizione bimestrale | € 10.70<br>Iscrizione quadrimestrale   | € 9.00<br>Iscrizione annuale |  |
| <b>HIDROBIKE</b>        | € 11.20*<br>Iscrizione bimestrale | € 10.70<br>Iscrizione quadrimestrale   | € 9.00<br>Iscrizione annuale |  |
| <b>TRIATHLON</b>        | € 11.20*<br>Iscrizione bimestrale | € 10.70<br>Iscrizione quadrimestrale   | € 9.00<br>Iscrizione annuale |  |
| <b>TOTAL ACTIVE GYM</b> | € 11.20*<br>Iscrizione bimestrale | € 10.70<br>Iscrizione quadrimestrale   | € 9.00<br>Iscrizione annuale |  |

\* solo in caso di iscrizione a più corsi della stessa persona.

I corsi potrebbero subire delle variazioni in base al numero degli iscritti.

|                            |                                  | TARIFFA A LEZIONE<br>PER TUTTI I CORSI SONO OBBLIGATORI:<br>ASSICURAZIONE ANNUALE € 10.00 + TESSERE VITALIZIA € 5.00 |                              |  |
|----------------------------|----------------------------------|--|------------------------------|--|
| <b>ACQUA GYM</b>           | € 9.20*<br>Iscrizione bimestrale | € 8.70<br>Iscrizione quadrimestrale  | € 7.20<br>Iscrizione annuale |  |
| <b>ACQUA FLUID PILATES</b> | € 9.20*<br>Iscrizione bimestrale | € 8.70<br>Iscrizione quadrimestrale  | € 7.20<br>Iscrizione annuale |  |
| <b>AEROBICA</b>            | € 9.20*<br>Iscrizione bimestrale | € 8.70<br>Iscrizione quadrimestrale  | € 7.20<br>Iscrizione annuale |  |
| <b>GESTANTI</b>            | € 10.00                          | € 40.00<br>pacchetto da 4 ingressi   |                              |  |



|  |  | LUNEDÌ   | MARTEDÌ   | MERCOLEDÌ                      | GIOVEDÌ  | VENERDÌ                        | SABATO                         | DOMENICA      |
|--|--|--|---|--------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|---------------|
| ACQUATICITÀ<br>NEONATALE                 |  |  |   | 09:00 - 11:00                  |  |                                | 08:00 - 10:30<br>13:30 - 16:30 | 08:30 - 09:30 |
| NUOTO<br>DA BABY<br>A RAGAZZI            | BABY<br>da 40 mesi a 6 anni  | 15:30 - 18:30                                  | 15:30 - 18:30                                   | 15:30 - 18:30                  | 15:30 - 18:30  | 15:30 - 18:30                  | 10:30 - 13:30<br>16:30 - 19:30 | 09:45 - 10:30 |
|  | BAMBINI<br>da 6 a 13 anni  | 15:30 - 19:15                                  | 15:30 - 19:15                                   | 15:30 - 19:15                  | 15:30 - 19:15  | 15:30 - 19:15                  | 09:00 - 13:30<br>15:00 - 19:30 |               |
|  | RAGAZZI<br>da 14 a 18 anni   | 18:30 - 19:15                                  | 15:30 - 17:00<br>18:30 - 19:15                  | 15:30 - 17:00<br>18:30 - 19:15 | 18:30 - 19:15  | 15:30 - 17:00<br>18:30 - 19:15 | 18:45 - 19:30                  |               |
|  | MINI APNEA   |  |   |                                |  |                                | 15:00 - 15:45                  |               |
| NUOTO ADULTI                             |  | 19:15 - 22:15                                  | 8:30 - 10:45                                    | 9:15 - 10:45<br>19:15 - 21:30  | 8:30 - 10:45<br>19:15 - 22:15                                    | 10:15 - 11:45<br>19:15 - 22:15 |                                |               |
| WATER TREKKING                           |  | 21:00 - 21:45                                  | 20:15 - 21:00                                   |                                | 10:00 - 10:45<br>19:30 - 20:15                                   | 20:15 - 21:00                  |                                |               |
| HIDROBIKE                                |  | 9:45 - 10:30<br>19:30 - 21:00                  | 12:45 - 13:30<br>19:30 - 20:15<br>21:00 - 21:45 |                                | 12:45 - 13:30<br>19:30 - 21:00                                   | 18:45 - 19:15<br>20:15 - 21:00 | 12:00 - 12:45                  |               |
| TRIATHLON                                |  |  | 20:15 - 21:15                                   | 21:00 - 22:00                  |  | 21:00 - 22:00                  |                                |               |
| ACQUA GYM                                |  | 9:00 - 10:30<br>11:15 - 12:00<br>12:45 - 13:30 | 10:00 - 10:45                                   | 18:45 - 19:30                  |  | 09:00 - 11:15                  |                                |               |
| ACQUA FLUID<br>PILATES<br>(vasca grande) |  | 10:30 - 11:15                                  | 19:30 - 20:15                                   |                                | 20:15 - 21:00  |                                |                                |               |
| TOTAL ACTIVE GYM                         |  |  |   | 13:00 - 13:45                  | 21:10 - 22:00  |                                |                                |               |
| AEROBICA                                 | Le attività di:<br><br>ACQUA STEP<br>ACQUA KICK BOXE<br>ACQUA DANCE<br>ACQUA CIRCUIT<br>GAG<br><br>si alternano<br>durante il corso<br>della settimana | 18:45 - 21:00<br>19:15 - 20:00                 | 08:30 - 10:00<br>12:45 - 13:30<br>18:45 - 20:15 | 19:30 - 21:45                  | 09:15 - 10:00<br>18:45 - 19:30<br>19:15 - 20:00<br>20:15 - 21:00 | 12:45 - 13:30<br>18:45 - 20:15 |                                |               |
| GESTANTI                                 |  | 10:30 - 11:15                                  |   |                                |  | 11:30 - 12:15                  |                                |               |

## I NOSTRI SERVIZI:

- |  |  |   |
|--|--|---|
|  Piscina coperta                                  |  Piscina all'aperto |  Piscina baby            |
|  Attrezzi in acqua                                |  Affitto location   |  Feste compleanno        |
|  Adiacente parcheggio pubblico gratuito           |  Parcheggio Rosa    |  Parcheggio per disabili |
|  Spogliatoi                                       |  Spogliatoi baby    |  Spogliatoi disabili     |
|  Docce temporizzate a pagamento € 0,20 a utilizzo |  Defibrillatore     |  Area osservazione corsi |
|  Phon temporizzati a pagamento € 0,20 a utilizzo  |  Fotovoltaico       |  Bar                     |

### CONTATTACI PER MAGGIORI INFORMAZIONI:

Telefono: 02 25548010  
 Email: [piscina@piscinadisaronno.it](mailto:piscina@piscinadisaronno.it)  
 Sito: [piscinadisaronno.it](http://piscinadisaronno.it)  
 Facebook: [facebook.com/piscina.saronno](https://facebook.com/piscina.saronno)

### GLI ORARI DI APERTURA DELLA NOSTRA RECEPTION SONO:

Lunedì 7.00 - 20.00  
 Martedì 8.00 - 20.00  
 Mercoledì 7.00 - 21.00  
 Giovedì 8.00 - 20.00  
 Venerdì 8.00 - 20.00  
 Sabato 7.00 - 19.00  
 Domenica 8.00 - 12.00 | 15.00 - 19.00



## SCOPRI TUTTO SULLE NOSTRE STRUTTURE

Ogni giorno più di 30 differenti attività!



PISCINA



PALAEXBO



PALAGHIACCIO



CAMPUS ESTIVO

## (e.vai) > 3.0

### UN'AUTO ELETTRICA TUA TUTTO L'ANNO



UTILIZZI QUOTIDIANAMENTE IL TRENO PER ANDARE AL LAVORO?

LA TUA AZIENDA OPERA IN PROSSIMITÀ DELLA STAZIONE?

## IL CAR SHARING E-VAI 3.0 È PENSATO PER TE

SCOPRI COME ADERIRE VISITANDO IL SITO [WWW.E-VAI.COM](http://WWW.E-VAI.COM) OPPURE CHIAMA IL NUMERO VERDE 800.77.44.55