



PISCINA

SaronnoServizi | SSD
SPORT AL SERVIZIO DEL CITTADINO



PISCINA
DI SARONNO SSD

AMIAMOCI CON LO SPORT

DAL
01.09.20
ADULTI

DAL
07.09.20
BAMBINI



DAL
21.09.20
BABY

PROGRAMMA CORSI NUOTO E FITNESS 2020/2021



PISCINA



PALAEXBO



PALAGHIACCIO



CAMPUS
ESTIVO



IDROKINESI

VASCA GRANDE	ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	
	8.30/10.45		NUOTO ADULTI		NUOTO ADULTI			
	9.15/10.00			NUOTO ADULTI				
	9.00-13.30 15.00-19.30						CORSO BAMBINI 6/13 NUOTO RAGAZZI	
	11.00/11.45					NUOTO ADULTI		
	15.00/15.45						MINI APNEA	
	15.30/16.15		TOTAL WATER		TOTAL WATER			
	15.30/19.15	CORSO BAMBINI 6/13	CORSO BAMBINI 6/13	CORSO BAMBINI 6/13	CORSO BAMBINI 6/13	CORSO BAMBINI 6/13		
	18.30/19.15	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI		
	19.15/22.15	NUOTO ADULTI		NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI		
21.30/22.15	SWIM EVOLUTION			SWIM EVOLUTION				
FITNESS VASCA GRANDE	ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	
	9.00/9.45	ACQUAGYM P. B.						
	9.45/10.30	PILATES PARTE ALTA						
	10.30/11.15	HYDROBIKE						
	12.00/12.45						HYDROBIKE	
	12.45/13.30		HYDROBIKE	ACQUAPOLE P.B.	HYDROBIKE			
	18.45/19.30	AEROBICA P.B.	AEROBICA P.B.			HYDROBIKE		
	19.15/20.00	GAG P. A.		ACQUAGYM P. B.	GAG P. A.			
	19.30/20.15	HYDROBIKE	HYDROBIKE PILATES		HYDROBIKE	PILATES AEROBICA		
	20.15/21.00	HYDROBIKE			HYDROBIKE			
	20.15/21.15		TRIATHLON					
	21.00/21.45		HYDROBIKE					
21.00/22.00			TRIATHLON		TRIATHLON			
VASCA PICCOLA	ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	8.15/9.00			SENIOR OVER 70				
	9.00/10.30	2 CORSI ACQUAGYM				2 CORSI ACQUAGYM		
	9.15/10.00		AEROBICA		AEROBICA			
	10.00/10.45		ACQUAGYM		ACQUAPOLE/BOX*			
	10.30/11.15	GESTANTI	10.45/11.30 FOBICI			ACQUAGYM		
	11.15/12.00	ACQUAGYM				11.30 GESTANTI		
	12.45/13.30	WATER TREKKING <small>NEW</small>				ACQUAPOLE/BOX* <small>NEW</small>		
	15.30/18.30	BABY	BABY	BABY	BABY	BABY	10.30/13.30-16.30/19.30	9.45/10.30
	18.45/19.30	ACQUAPOLE/BOX* <small>NEW</small>	AEROBICA	ACQUAGYM	AEROBICA	AEROBICA		
	19.30/20.15	AEROBICA	ACQUAPOLE/BOX*	AEROBICA	WATER TREKKING	AEROBICA		
20.15/21.00	AEROBICA	PILATES <small>NEW</small>	AEROBICA	ACQUAPOLE/BOX*	WATER TREKKING			
21.00/21.45	WATER TREKKING			ACQUAPOLE/BOX*	ACQUAPOLE/BOX*			

* Acquapole-a discrezione dell'istruttore usare attrezzatura per kickboxing (sacco) in alternativa durante tutta la stagione.

* Aerobica- lezioni con uso di piccoli attrezzi come STEP/Acquaglove (guantoni)/Cavigliere-pesini/Manubri e tondo ludo.

ACQUATICITÀ La data dell'inizio corsi acquatico verrà comunicata tramite newsletter e social in base alle disposizioni della Regione Lombardia.

N.B. I corsi potranno subire cambiamenti in base alle direttive della Regione Lombardia sul distanziamento in acqua.

ABBONAMENTI STAGIONE 2020-21

Per tutti gli abbonamenti è obbligatoria tessera vitalizia € 5.00
Certificato medico dai 6 anni compiuti per attività non agonistica.

ADULTI

Bimestre	€ 90.00
Quadrimestre	€ 185.00
Annuale	€ 330.00

FITNESS

Bimestre	€ 90.00
Quadrimestre	€ 190.00
Annuale	€ 350.00

FITNESS con attrezzi

Bimestre	€ 120.00
Quadrimestre	€ 230.00
Annuale	€ 400.00

RAGAZZI (<14 ANNI)

Bimestre	€ 90.00
Quadrimestre	€ 185.00
Annuale	€ 330.00

BAMBINI

Quadrimestre	€ 180.00
Annuale	€ 300.00

BABY

Quadrimestre	€ 170.00
Annuale	€ 295.00

ACQUATICITÀ

Quadrimestre	€ 240.00
--------------------	----------

PACCHETTO ACQUA FITNESS OPEN:

- Annuale € 540.00
- Valido per acquafitness e Acquapole

NOVITÀ 2020/21

**CORSI SUB
CON RILASCIO
DI BREVETTO**



IDROKINESI

RIEDUCAZIONE ANTALGICA E PALESTRA IN ACQUA

Programma costruito in base alle tue esigenze di recupero funzionali.

Fissa il tuo appuntamento - Chiedi in reception

ORARI RECEPTION

LUNEDÌ	7.00/22.00	VENERDÌ	8.00/22.00
MARTEDÌ	8.00/22.00	SABATO	7.00/19.30
MERCOLEDÌ	7.00/22.00	DOMENICA	8.30/12.30
GIOVEDÌ	8.00/22.00		15.30/18.30*

*La cassa chiuderà 30 minuti prima dell'orario indicato.

CONTATTI

- 02 25548010 piscina@piscinadisaronno.it
 [piscina.saronno](https://www.facebook.com/piscina.saronno) [piscinadisaronno](https://www.instagram.com/piscinadisaronno)

