

PONTECARREGA

Nuoto

SEGRETERIA presso PISCINA COMUNALE SCIORBA – VIA ADAMOLI 57 GENOVA

CORSI NUOTO - ACQUAGYM - ACQUA RELAX - ACQUABIKE - TAPIS ROULANT - CIRCUITI DI FITNESS - PRE E AGONISTICA - TERZA ETA'

Per l'iscrizione occorre:

**Certificato Medico,
Un lucchetto per lo
spogliatoio**

**QUOTA SOCIALE
7 euro trimestre**

PROVE : € 5 per tutte le attività
Verranno detratte all'iscrizione

**Gli allievi dovranno versare
all'ingresso 50 centesimi ad
ogni entrata.**

Per ulteriori informazioni rivolgersi
alla segreteria che è aperta dal
Lunedì al Sabato mattina:
09.00 – 12.00
15.00 – 19.00

NUOTO

BABY : Sabato 09.45
(dai 6 mesi in su)

BAMBINI
Dal Lunedì al
Venerdì

15.00 – 15.45
15.45 – 16.30
17.15 – 18.00
18.00 – 18.45

Sabato
09.45 – 10.30
10.30 – 11.15
11.15 – 12.00

ADULTI
Lunedì,
Mercoledì e
Venerdì

09.00 – 09.45
09.45 – 10.30

**Dal Lunedì al
Venerdì**
18.00 – 19.00
19.00 – 20.00
20.00 – 21.00

AGONISMO MASTER

Dal Lunedì al Venerdì
12.00 – 14.00 e/o 19.00 – 20.00
Sabato 9.00 – 11.00
€ 200 (6 mesi) € 120 (3 mesi)

FITNESS

ACQUA GYM DOLCE
Lunedì, Mercoledì, Venerdì
09.00 – 09.45

ACQUAGYM TONIC
Lunedì, Mercoledì
Acqua bassa e alta
19.30 – 20.15

CIRCUITO FITNESS
Lunedì, Mercoledì
20.15 – 21.00

Martedì
18.45 – 19.30 e 19.30 – 20.15
Venerdì 18.00

TAPIS ROULANT
Martedì e Giovedì
20.15 – 21.00

ACQUABIKE TONIC
Lunedì 18.45 -- 19.30
Giovedì' 19.30 -- 20.15
Sabato 10.30 – 11.15

**E' POSSIBILE EFFETTUARE
QUALSIASI COMBINAZIONE DI
GIORNI E ORARI PER LAVORATORI
TURNISTI E EFFETTUARE FREQUENZE
PERIODICHE DIVERSE.**

TARIFFE

NUOTO

Frequenza monosettimanale
€ 80.00 3 Mesi
Frequenza bisettimanale
€ 125.00 3 Mesi

NUOTO TERZA ETA'

Mattino (Over 60)
Frequenza bisettimanale
€ 75.00 3 Mesi

Mattino (aggregati)
Frequenza bisettimanale
€ 105.00 3 Mesi

Frequenza monosettimanale
€ 65.00 3 Mesi

NUOTO BABY
Frequenza monosettimanale
€ 35.00 1 Mese

FITNESS

Gym, bike, tapis, circuito
(abbonamento)

Frequenza bisettimanale
€ 145.00 3 Mesi

(promozione)
€ 150.00 3 Mesi
tutte le volte che vuoi

Tessera a punti
10 lezioni
€ 85.00

Gym dolce
Frequenza bisettimanale
€ 120.00 3 Mesi

Periodo: Dal 09/01/2012 al 24/03/2012

Tel/fax 010 8368310

www.pontecarreganuoto.it

Sms 338 3499096 pontecarreganuoto@teletu.it