



**PRIMA BOZZA  
ORARI  
STAGIONE SPORTIVA  
2011-2012**

**INIZIO CORSI LUNEDI 26 SETTEMBRE**

**OlimpiaColle.net**

# stagione invernale

## 2011-2012

# Corsi & Attività Fitness & Wellness



**Piscina Olimpia**  
IMPIANTO NATATORIO



**LIBERTAS**



Colle di Val d'Elsa (Si) Via XXV Aprile 44, tel 0577920883  
[www.piscinaolimpia.it](http://www.piscinaolimpia.it) • [info@piscinaolimpia.it](mailto:info@piscinaolimpia.it)



# NUOTO LIBERO

GIORNO	ORARIO	ATTIVITÀ	n° CORSIE
<b>Lunedì</b>	09,30 - 15,00 / 20,00 - 22,00	nuoto	4 <sup>matt</sup> /2 <sup>2°matt</sup> /3 <sup>sera</sup>
<b>Martedì</b>	09,30 - 15,00 / 20,00 - 22,00	nuoto	4 <sup>matt</sup> /4 <sup>sera</sup>
<b>Mercoledì</b>	09,30 - 15,00 / 20,00 - 22,00	nuoto	4 <sup>matt</sup> /2 <sup>2°matt</sup> /4 <sup>sera</sup>
<b>Giovedì</b>	09,30 - 15,00 / 20,00 - 22,00	nuoto	4 <sup>matt</sup> /3 <sup>sera</sup>
<b>Venerdì</b>	09,30 - 15,00 / 20,00 - 22,00	nuoto	4 <sup>matt</sup> /4 <sup>sera</sup>
<b>Sabato</b>	09,00 - 15,00	nuoto	4 <sup>matt</sup> /2 <sup>2°matt</sup>
<b>Domenica</b>	09,00 - 13,00	nuoto	8

L'orario potrà subire delle variazioni per lo svolgimento di gare di nuoto, syncro e partite di pallanuoto.

BIGLIETTI		ABBONAMENTI	
intero	» € 6,50	10 bagni	» € 50,00
ridotto	» € 5,50	20 bagni	» € 90,00
		mensile	» € 70,00
		stagionale invernale	» € 330,00

## IDROMASSAGGIO e NUOTO CONTROCORRENTE

dal Lunedì al Venerdì	10,00 - 15,00 / 20,00 - 22,00
Sabato	09,00 - 15,00
Domenica	09,00 - 13,00



# Corsi di Nuoto, Pallanuoto,

<b>&gt; CORSI DI NUOTO Bambini</b> dai 3 ai 12 anni				<b>PREZZO:</b>	
Pomeriggio orari:   17,00 - 17,50   18,00 - 18,50				<b>12 lezioni</b>	
<b>Periodi lunedì e giovedì - 12 LEZIONI</b>				<b>€ 75,00</b>	
<b>26 settembre</b> <b>3 novembre</b> (lun - gio)	<b>7 novembre</b> <b>19 dicembre</b> (lun - gio)	<b>9 gennaio</b> <b>16 febbraio</b> (lun - gio)	<b>20 febbraio</b> <b>29 marzo</b> (lun - gio)	<b>2 aprile</b> <b>14 maggio</b> (lun - gio)	
<b>12 LEZIONI - Periodi martedì e venerdì</b>					
<b>27 settembre</b> <b>8 novembre</b> (mar - ven)	<b>11 novembre</b> <b>20 dicembre</b> (mar - ven)	<b>10 gennaio</b> <b>17 febbraio</b> (mar - ven)	<b>21 febbraio</b> <b>30 marzo</b> (ven - mar)	<b>3 aprile</b> <b>15 maggio</b> (mar - ven)	
<b>Periodi mercoledì e sabato - 12 LEZIONI</b>				orari: 17,00 - 17,50	
<b>28 settembre</b> <b>5 novembre</b> (mer - sab)	<b>9 novembre</b> <b>17 dicembre</b> (mer - sab)	<b>11 gennaio</b> <b>18 febbraio</b> (mer - sab)	<b>22 febbraio</b> <b>31 marzo</b> (mer - sab)	<b>4 aprile</b> <b>16 maggio</b> (mer - sab)	
<b>Sabato pomeriggio una lezione settimanale</b>   15,00 - 15,50   16,00 - 16,50					
<b>1 ottobre</b> <b>17 dicembre</b>		<b>14 gennaio</b> <b>31 marzo</b>	<b>14 aprile</b> <b>30 giugno</b>		

<b>&gt; CORSI DI NUOTO Adulti</b>			
<b>lunedì e giovedì</b>		<b>martedì e venerdì</b>	
10,30 - 11,20	Tutti i livelli	13,30 - 14,20	No principianti
19,40 - 20,30	No principianti		
20,30 - 21,20	Tutti i livelli	20,10 - 21,00	Tutti i livelli
21,20 - 22,10	Tutti i livelli		

<b>&gt; NUOTO Baby</b> dai 3 mesi ai 3 anni	
Da sabato 1 ottobre ogni sabato mattina:	
PAPERI (1-3 anni)	10,30 - 11,00 attività in acqua
	11,00 - 11,30 giochi <i>nell'angolo morbido</i>
ANATROCCOLI (3 mesi-1 anno)	11,00 - 11,30 attività in acqua
	11,30 - 12,00 giochi <i>nell'angolo coccole</i>
<b>Costo: € 7,00 a lezione</b>	
<b>Pacchetti: 4 Lezioni € 28,00</b>	<b>8 Lezioni € 56,00</b>

# Tuffi, Syncro e Perfezionamento

## > TUFFI

**Bambini dai 6 ai 13 anni 12 lezioni Sabato pomeriggio**

**orario | 16,30 - 17,30 | Periodi:**

1 ottobre  
17 dicembre

14 gennaio  
31 marzo

14 aprile  
30 giugno

## > CORSI DI NUOTO Privati

*da concordare con la segreteria corsi*

**4 Lezioni** 1 Partecipante € 65,00

2 Partecipanti € 45,00 cad.

**8 Lezioni** 1 Partecipante € 120,00

2 Partecipanti € 85,00 cad.

**16 Lezioni** 1 Partecipante € 210,00

2 Partecipanti € 155,00 cad.

## Gruppi sportivi

## > PALLANUOTO

**Avviamento per ragazzi dai 10 ai 16 anni**

**martedì e venerdì | 17,00 - 17,50 | Quota mensile: € 50,00**

## > NUOTO SINCRONIZZATO

Corso di avviamento e amatoriale dai 12 anni - 2 allenamenti settimanali

**GIORNI da DEFINIRE Quota mensile: € 50,00** Per l'avviamento allo sport agonistico per tutti, contattare la segreteria per concordare lezioni di prova

## > CORSO DI PERFEZIONAMENTO NUOTO

2 allenamenti settimanali - **GIORNI DA DEFINIRE**

**Quota mensile: € 50,00** Per ragazzi a partire dai 13 anni.

I corsi saranno tenuti dagli allenatori del Gruppo Sportivo Nuoto.

## > NUOTO MASTER

**Lunedì e Mercoledì 13,20 - 14,10**

**Mercoledì 20,00 - 21,00**

**Quota Annuale o Semestrale**

**Info presso la segreteria.**

## > PODISMO & TRIATHLON

***Non amatori ma amanti dello sport!***

I nostri gruppi sportivi di podismo e triathlon si allenano e partecipano regolarmente a competizioni nazionali ed internazionali. Info presso la segreteria.

## > CORSO DI PATTINAGGIO ARTISTICO

Loc. La Badia Pista Coperta

Corso di avviamento al pattinaggio artistico - 2 allenamenti settimanali

**GIORNI DA DEFINIRE Quota mensile: DA DEFINIRE**

L'OlimpiaColle mette a disposizione 4 lexi di prova gratuita e la possibilità di noleggiare i pattini. Le prove possono essere effettuate anche senza esperienza sui pattini.

# Fitness

**PER LA PARTECIPAZIONE A TUTTI I CORSI FITNESS e WELLNESS E' OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO**

## > ACQUAGYM

I corsi saranno attivati con un minimo di 8 partecipanti

### Periodi:

dal 26 settembre al 20 dicembre

dal 9 gennaio al 6 aprile

dal 10 aprile al 1 giugno

Le lezioni seguiranno una **PROGRAMMAZIONE DIDATTICA** mensile. I pacchetti sono venduti fino ad esaurimento posti disponibili per lezione.

**NO LEZIONE: 1 NOVEMBRE  
8 DICEMBRE 6 GENNAIO  
PASQUETTA 25 APRILE 1 MAGGIO**

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
09,40 - 10,30	alta	alta	bassa	alta	alta	
10,30 - 11,20	bassa					
11,30 - 12,20						alta
13,20 - 14,10	alta	bassa		alta	bassa	
14,10 - 15,00	alta			alta		
15,00 - 15,50	bassa			bassa		
18,30 - 19,20			bassa			
19,20 - 20,10	bassa	bassa	bassa	bassa	bassa	
20,10 - 21,00	bassa	bassa	alta	bassa	bassa	
21,00 - 21,50	bassa	alta				

## ABBONAMENTI Acqua gym

1 lezione € 8,00      4 lezioni € 27,00      10 lezioni € 60,00

2 lezioni € 15,00      6 lezioni € 40,00      12 lezioni € 72,00

3 lezioni € 21,00      8 lezioni € 50,00      16 lezioni € 90,00

## > GINNASTICA DOLCE IN ACQUA (inizio 1° ottobre)

Martedì e giovedì 10,30 - 11,20 € 50,00 n° 8 lezioni abb.to mensile

## > GINNASTICA per il MAL DI SCHIENA (inizio 1° ottobre)

Sabato ore 13.20 (prezzi come acquaboxe)

## > GINNASTICA IN ACQUA PER GESTANTI

**Mercoledì e Sabato** dalle ore 9,40 alle ore 10,30 in acqua  
dalle ore 10,30 alle ore 11,20 in palestra

Il costo del corso è di € **7,00** per ogni lezione

**FINO AL 31/12/2011 CORSO GRATUITO GRAZIE ALL'ATTUALE  
CONVENZIONE con l'Azienda Sanitaria Locale**

# Wellness

## > ACQUATRaining & ACQUABOXE <

**Periodi:** dal 26 settembre al 20 dicembre      dal 9 gennaio 30 giugno

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>	<b>sabato</b>
09,40 - 10,30	training			training		
10,30 - 11,20	training			training		
13,20 - 14,10	boxe			boxe		
16,00 - 16,50						training
17,00 - 17,50	training	training	training	training	training	training
18,00 - 18,50	training	training		training	training	
19,20 - 20,10	boxe	training	boxe	training		

## > ACQUATRaining & ACQUABOXE <

1 lezione € 15,00 / 2 lezioni € 28,00  
 4 lezioni € 45,00 / 6 lezioni € 65,00  
 8 lezioni € 80,00 / 10 lezioni € 97,00  
 12 lezioni € 110,00 / 16 lezioni € 130,00  
**min 3 / max di 8 partecipanti**

1 lezione € 12,00 / 2 lezioni € 22,00  
 4 lezioni € 36,00 / 6 lezioni € 51,00  
 8 lezioni € 64,00 / 10 lezioni € 75,00  
 12 lezioni € 84,00 / 16 lezioni € 105,00  
**min 4 / max 8 partecipanti**

**SONO PREVISTI ANCHE ABBONAMENTI INTERMEDI**

## > PALESTRA

### • HIP HOP E AEROBICA

Lunedì, Mercoledì e Venerdì ore 19,30 - 20,30 per **ADULTI**  
 Martedì e Giovedì ore 18,15- 19,15 per **BAMBINI**

**8 Lezioni** € 45,00  
**10 Lezioni** € 52,00  
**12 Lezioni** € 60,00

### • SPINNING

13,30 - 14,30 (lun, mar, gio, ven)  
 20,30 - 21,30 (lun, mar, mer, gio)  
**Lezione singola € 7,00 su prenotazione:**  
**(entro 2 ore dall'inizio della lezione)**  
**I corsi saranno attivati con un numero**  
**minimo di 4 partecipanti**

**8 Lezioni** € 50,00 (validità 2 mesi)  
**12 Lezioni** € 70,00 (validità 3 mesi)  
**16 Lezioni** € 80,00 (validità 4 mesi)  
**la prenotazione della lezione è**  
**settimanale al num.**  
**346 0474093**

### • PERSONAL TRAINING

Ginnastica dimagrante - Potenziamento muscolare -  
 Ginnastica riabilitativa - Ginnastica posturale - Ginnastica  
 per la terza età - Stretching - Preparazione atletica per  
 tutti gli sport - Programmi altamente personalizzati

**4 Lezioni** € 70,00  
**8 Lezioni** € 130,00  
**16 lezioni** € 230,00

### • PILATES

Martedì e Giovedì ore 19,15 - 20,15

**8 Lezioni** € 45,00  
**10 Lezioni** € 52,00  
**12 Lezioni** € 60,00



# OlimpiaColle.net

Direttore Responsabile: Riccardo Caliani

Redazione: Marta Fabrizi, Alessandro Calattini, Andrea Niccolai, Katuscia Cucini, Samantha Docci.

Collaboratori: Alessandro Di Bartolo, Alessio Pepi, Andrea Pecciarini, Elvira Molinaro, Gabriele Pica, Michela Turchi, Beatrice Pallari.

Redazione Amministrazione e Pubblicità: Via XXV Aprile n° 44 – 53034 Colle di Val d'Elsa (SI)

Segreteria di Redazione: Alessandro Calattini

Progetto ed impostazione Grafica: Andrea Niccolai

Stampato in proprio

AUTORIZZAZIONE TRIBUNALE DI SIENA REGISTRATA AL N° 5 IN DATA 17-07-2009

