

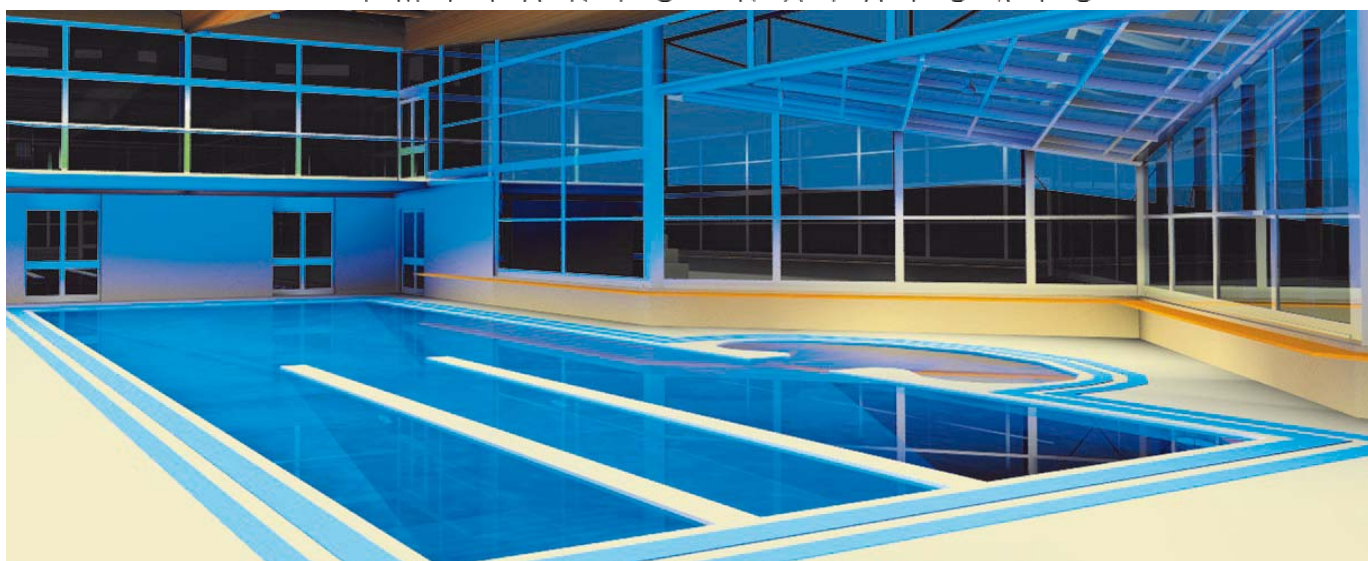
stagione invernale

2009-2010

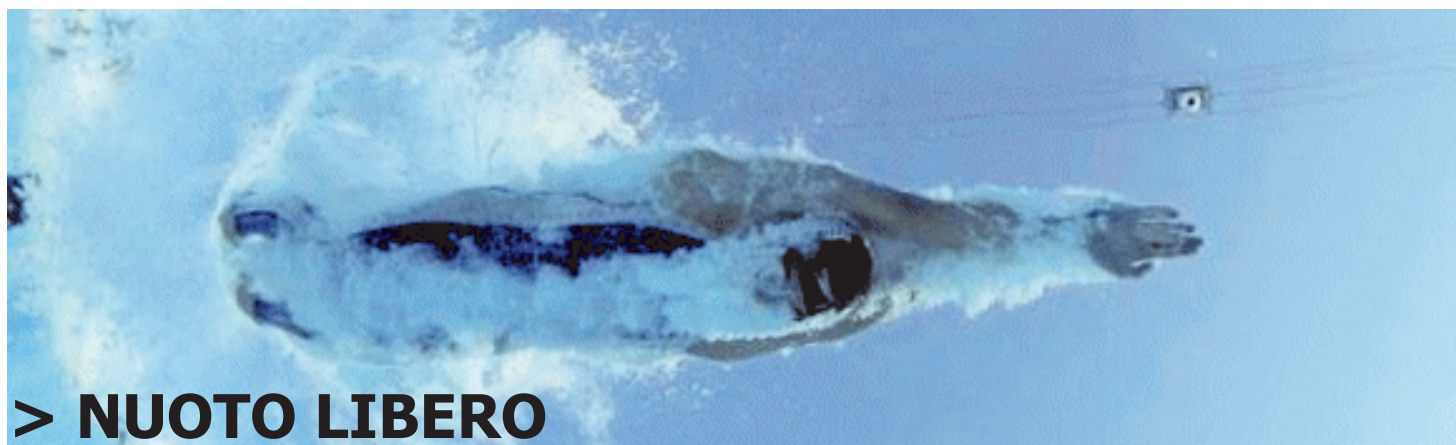
Corsi & Attività Fitness & Wellness



Piscina Olimpia
I M P I A N T O N A T A T O R I O



Colle di Val d'Elsa (Si) Via XXV Aprile 44, tel 0577920883
www.piscinaolimpia.it • info@piscinaolimpia.it



> NUOTO LIBERO

GIORNO	ORARIO	ATTIVITÀ	n° CORSIE
Lunedì	09,30 - 15,00 / 20,00 - 22,00	nuoto	5 ^{matt} /4 ^{sera}
Martedì	09,30 - 15,00 / 20,00 - 22,00	nuoto	5 ^{matt} /4 ^{sera}
Mercoledì	09,30 - 15,00 / 20,00 - 22,00	nuoto	5 ^{matt} /4 ^{sera}
Giovedì	09,30 - 15,00 / 20,00 - 22,00	nuoto	5 ^{matt} /4 ^{sera}
Venerdì	09,30 - 15,00 / 20,00 - 22,00	nuoto	5 ^{matt} /4 ^{sera}
Sabato	09,00 - 15,00 / 15,00 - 16,30 16,30 - 17,30	nuoto	5 ^{matt} /3 ^{pom} /2 ^{2°pom}
	16,30 - 17,30	Tuffi liberi	-
Domenica	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

intero	»	€ 6,00
ridotto	»	€ 5,00

ABBONAMENTI

10 bagni	»	€ 45,00
20 bagni	»	€ 85,00
mensile	»	€ 65,00
stagionale invernale	»	€ 330,00

IDROMASSAGGIO e NUOTO CONTROCORRENTE

dal Lunedì al Venerdì	10,00 - 15,00 / 20,00 - 22,00
Sabato	09,00 - 17,30
Domenica	09,00 - 13,00

Corsi di Nuoto, Pallanuoto, Tuff

Periodi *lunedì e giovedì*

21 settembre 2 novembre (lun - gio) 13 lezioni	5 novembre 17 dicembre (lun - gio) 13 lezioni	07 gennaio 18 febbraio (lun - gio) 13 lezioni	22 febbraio 12 aprile (lun - gio) 13 lezioni	15 aprile 27 maggio (lun - gio) 13 lezioni
--	---	---	--	--

> **CORSI DI NUOTO Bambini** dai 3 ai 12 anni

Pomeriggio | 16,30 - 17,20 | 17,30 - 18,20 |
| 18,30 - 19,20 |

PREZZO

13 lezioni
€ 70,00

Sabato pomeriggio una lezione settimanale
| 15,00 - 15,50 | 16,00 - 16,50 |

6 lezioni
€ 35,00

> **CORSI DI NUOTO Adulti**

lunedì e giovedì

martedì e venerdì

10,30 - 11,20 Tutti i livelli
19,40 - 20,30 No principianti
20,30 - 21,20 Tutti i livelli
21,20 - 22,10 Tutti i livelli

13,30 - 14,20 No principianti
20,10 - 21,00 Tutti i livelli

mercoledì e venerdì

sabato

10,30 - 11,20 Tutti i livelli

09,30 - 10,20 No principianti

> **NUOTO Baby** dai 3 mesi ai 3 anni

Da sabato 3 ottobre ogni sabato mattina:

PAPERI (1-3 anni) 10,30 - 11,00 attività in acqua
11,00 - 11,30 giochi *nell'angolo morbido*
ANATROCCOLI (3 mesi-1 anno) 11,00 - 11,30 attività in acqua
11,30 - 12,00 giochi *nell'angolo coccole*

Costo: € 7,00 a lezione



COOPERATIVA
OLIMPIA

Piscina Olimpia
IMPIANTO NATATORIO

ti, Syncro e Perfezionamento

Periodi *martedì e venerdì*

22 settembre 3 novembre (mar - ven) 13 lezioni	6 novembre 22 dicembre (mar - ven) 13 lezioni	08 gennaio 19 febbraio (mar - ven) 13 lezioni	23 febbraio 13 aprile (mar - ven) 13 lezioni	16 aprile 28 maggio (mar - ven) 13 lezioni
--	---	---	--	--

> PALLANUOTO

Avviamento per ragazzi dai 10 ai 16 anni

martedì e venerdì |17,30 - 18,20|

> TUFFI

Bambini dai 6 ai 13 anni

martedì e venerdì |19,20 - 20,10|

> NUOTO SINCRONIZZATO

3 allenamenti settimanali

Martedì, mercoledì e venerdì

18,00 - 19,00 esercizi propedeutici a secco (danza e palestra)

19,00 - 20,10 attività in acqua

Quota mensile: € 50,00

> CORSO DI PERFEZIONAMENTO NUOTO

2 allenamenti settimanali, senza interruzioni

martedì e giovedì |17,00 - 17,50| Quota mensile: € 40,00

I corsi saranno tenuti dagli allenatori del Gruppo Sportivo Nuoto.

Nel corso dell'anno gli orari potrebbero subire delle variazioni



Fitness

Periodi:	21 settembre 03 ottobre *	05 • 31 ottobre	02 • 28 novembre	30 novembre 20 dicembre*
11 • 30 gennaio *	01 • 27 febbraio	01 • 27 marzo + 29 marzo	01 • 28	03 • 29 maggio

> ACQUAGYM

09,40 - 10,30 (lun, mar, gio, ven) **Acqua Alta** / (mer) **Acqua Bassa**
10,30 - 11,20 (gio) **Acqua Alta** / (lun, ven) **Acqua Bassa**
11,30 - 12,20 (sab) **Acqua Alta**
13,20 - 14,10 (lun, mer, gio) **Acqua Alta**
(mar, ven) **Acqua Bassa**
14,10 - 15,00 (lun, mer, gio) **Acqua Alta** / (sab) **Acqua Bassa**
15,00 - 15,50 (lun, gio) **Acqua Bassa (per principianti)**
18,30 - 19,20 (mer) **Acqua Bassa**
19,20 - 20,10 (lun, mar, mer, gio, ven) **Acqua Bassa**
20,10 - 21,00 (mer) **Acqua Alta** (lun, mar, gio, ven) **Acqua Bassa**
21,00 - 21,50 (mar, mer) **Acqua Alta** / (lun, gio) **Acqua Bassa**
I corsi saranno attivati con un numero minimo di 6 partecipanti

ABBONAMENTI Acquagym

4 lezioni (1 volta la settimana) € 25,00 / 3 lezioni € 20,00 *
8 lezioni (2 volte la settimana) € 45,00 / 6 lezioni € 35,00 *
12 lezioni (3 volte la settimana) € 60,00 / 9 lezioni € 48,00 *
16 lezioni (4 volte la settimana) € 75,00 / 12 lezioni € 60,00 *

> GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

Martedì e giovedì dalle ore 10.30 alle 11.20 € 45,00 8 lezioni

> GINNASTICA IN ACQUA PER GESTANTI

Mercoledì e sabato dalle ore 10,40 alle 11,30

Il corso è convenzionato con l'Azienda Sanitaria Locale

> FISIOTERAPIA

Sono disponibili fisioterapisti qualificati per ogni tipo di trattamento in acqua.
Per informazioni su prezzi e modalità contattare la segreteria.

Wellness

> ACQUA TRAINING

min 3 max 5 partecipanti

09,40 - 10,30 (lun, mar, gio, ven)
14,10 - 15,00 (lun, mar, gio, ven)
16,30 - 17,20 (lun, mar, gio, ven)
18,30 - 19,20 (lun, mar, gio, ven)

4 lezioni (1 volta la settimana) € 40
8 lezioni (2 volte la settimana) € 70
12 lezioni (3 volte la settimana) € 85
16 lezioni (4 volte la settimana) € 100

> PERSONAL TRAINING ACQUA

Per affrontare il passaggio dalla fisioterapia all'acquagym e per godere i benefici dell'acquagym pur non sapendo nuotare grazie ai nostri istruttori qualificati.

4 lezioni

1 Partecipante
€ 65,00
2 Partecipanti
€ 45,00 cad.

8 lezioni

1 Partecipante
€ 120,00
2 Partecipanti
€ 85,00 cad.

> CIRCUITO BENESSERE

Come in palestra anche in acqua si possono creare circuiti muscolari, allenamenti finalizzati alla tonificazione e alla stimolazione della microcircolazione con un istruttore qualificato, che insieme alla persona interessata creerà una scheda personalizzata e permettere ad ognuno di perseguire i propri obiettivi.

> PALESTRA

• HIP HOP

Lunedì e giovedì ore 19,30 - 20,30 per **ADULTI**
Lunedì e giovedì ore 17,30 - 18,30 per **BAMBINI**

Quota mensile:
€ 40,00

• SPINNING

13,30 - 14,30 (lun, mar, mer, gio, ven)
20,30 - 21,30 (lun, mar, mer, gio, ven)

SPINNING



Abbonamenti: prenotazioni settimanali

8 lezioni € 50,00 (validità 2 mesi)
12 lezioni € 70,00 (validità 3 mesi)
16 lezioni € 80,00 (validità 4 mesi)

Su prenotazione: (entro 2 ore dall'inizio della lezione)

Lezione singola € 7,00

I corsi saranno attivati con un numero minimo di 4 partecipanti

• PERSONAL TRAINING

Sono disponibili istruttori, allenatori e professionisti qualificati per personalizzare la vostra attività fisica combinando esercizi in acqua con sedute in palestra e trattamenti manuali per il riequilibrio posturale.

Contattare la segreteria per informazioni.

