

INGRESSI SINGOLI

	INTERO	RIDOTTO*
GIORNALIERO	6,20 €	5,10 €
PAUSA PRANZO** (12-14)	4 €	**SABATO E DOMENICA ESCLUSI
SERALE ** (19.30-21.30)	4 €	

* Ridotto dai 3 ai 13 anni, oltre i 60 anni e militari.
I ragazzi sotto i 12 anni devono essere accompagnati da un maggiorenne.
Gli eventuali sconti non sono cumulabili

ABBONAMENTI

	INTERO	RIDOTTO*
10 INGRESSI (valido 2 mesi)	46 €	40,80 €
20 INGRESSI (valido 4 mesi)	90 €	80 €
10 INGRESSI serali (lun-ven)	33 €	
10 ORE (valido 2 mesi)	31 €	
20 ORE (valido 4 mesi)	62 €	
1 MESE	80 €	70 €
3 MESI	210 €	180 €

REGOLAMENTO
CORSI E ABBONAMENTI



Attività e tariffe agevolate per portatori di disabilità

Il Sabato dalle 12 e Domenica dalle 9 per ogni adulto pagante biglietto intero entra gratis 1 bambino (fino ai 6 anni compiuti).



ORARIO VASCHE

LUNEDÌ - VENERDÌ 8.00 - 21.30 *

* Ingresso 7.30 RISERVATO AGLI ABBONATI

SABATO 9.00 - 19.30 **

DOMENICA 9.00 - 13.00 **

** Ingresso 8.30 RISERVATO AGLI ABBONATI

ORARIO SEGRETERIA

Dal LUNEDÌ al VENERDÌ 8.00 - 20.30

SABATO 9.00 - 19.00 - DOMENICA 9.00 - 13.00

BAR COLAZIONI - PRANZI - APERITIVI

LUN-SAB: 8.30-19.00
DOM 8.30-13.00



NB la vasca non è sempre disponibile per il nuoto libero.
Consulta la tabella di affluenza per il nuoto libero con il seguente QR code



Scarica la nostra nuova APP **WellTeam**, ricerca: **TSI Isola** e richiedi le tue credenziali in segreteria



CONTATTACI

PISCINE ISOLA DELLA SCALA

Via Tiro a Segno, 14
37063 Isola della scala



Piscine Isola della Scala



info@piscineisoladellascala.it



@tsisola



045 7302626



www.teamsporisola.com



SCUOLA NUOTO ACQUAFITNESS NUOTO LIBERO FITNESS

PRIME BOLLE - GESTANTI
FLOAT - NUOTO AGONISTICO -
MASTER - SINCRONIZZATO - PALLANUOTO
YOGA - PILATES

SCARICA LA NOSTRA APP **WELLTEAM**

☎ 045 7302626

SCUOLA NUOTO

TURNI

TURNI	DAL	AL
1	12.09.22	13.11.22
2	14.11.22	29.01.23
3	30.01.23	02.04.23
4	03.04.23	11.06.23

ORARI

LUN-VEN	15.50	16.40	17.30	18.20
SAB-DOM	9.30	10.20	11.10	

Le iscrizioni aprono 2 settimane prima dell'inizio del turno

ORARI DEI CORSI IN SEGRETERIA

CORSI SUDDIVISI PER CAPACITÀ

BAMBINI*

LIVELLI	
PRIME BOLLE	03/12 mesi 13/36 mesi
1	Stellina
2	Polipo
3	Pesce spada
4	Delfino
5	Squalo

TEENAGER*

BASE
INTERMEDIO
AVANZATO

ADULTI*

BASE
INTERMEDIO

* dai 6 anni compiuti è obbligatorio presentare certificato medico sportivo non agonistico compreso di ECG a riposo. Una domenica al mese sarà presente un medico in piscina. Al momento dell'iscrizione verranno chiesti anche:
- 5€ di cauzione per attivare la tessera magnetica;
- 20€ per l'assicurazione annuale.
-5€ cauzione tessera doccia/phon + ricarica"

..E NON FINISCE QUI! Scopri i nostri corsi di:



PALLANUOTO



NUOTO ARTISTICO



NUOTO AGONISTICO

Per info visita il sito o contattaci: 045 7302626

NOTE



CALENDARIO ACQUAFITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
8.45	IBIKE	SOFT		SOFT	IBIKE		
9.30	IBIKE	SOFT	IBIKE	SOFT	IBIKE	CIRCUIT	JUMP
10.20						IBIKE	IBIKE
11.00	GEST		GEST				
11.10						CIRCUIT	
13.00	JUMP	IBIKE		IBIKE			
13.45	CIRCUIT	SLIM		SLIM			
18.30		IBIKE		IBIKE			
18.45	SLIM						
19.15		GYM	JUMP	GYM			
19.30	IBIKE						
20.00		IBIKE	IBIKE	SLIM			
20.15	FLOAT						

CIRCUIT: Attività simile ad Aquaslim, ma potenziata. Difficoltà: ●●●●

HYDROBIKE: Allenamento cardiovascolare ciclico e omogeneo a ritmo di musica che vede l'acqua come forza di opposizione. Difficoltà: ●●●○

AQUAJUMP: Protagonista un tappeto elastico, indicato per il potenziamento muscolare senza però provocare rischi o traumi alle articolazioni. Difficoltà: ●●●○

FLOAT: Attività completamente distante dal mondo acquafitness comunemente inteso: un vero e proprio trasferimento del fitness a terra a fitness in acqua. Difficoltà: ●●●○

AQUAGYM: L'esercizio svolto mira al benessere psicofisico della persona nella sua totalità, coinvolgendo tutte le parti del corpo, divertendosi a ritmo di musica. Difficoltà: ●●○○

AQUASLIM: Attività svolta su pedana, la quale porta il livello dell'acqua ad una profondità massima di m 1.30, che consente gli esercizi a chi non sa nuotare. Difficoltà: ●●○○

AQUASOFT: Ginnastica dolce, con ritmi più blandi, per persone che hanno piacere di svolgere un'attività fisica dolce e ritmata accompagnata dalla musica, adatta a over 50. Difficoltà: ●○○○

GEST: Il corso gestanti è pensato per le future mamme che desiderano continuare a fare un po' di movimento con tutta la cautela necessaria

ACQUAFITNESS

ABBONAMENTI

	1 VOLTA A SETTIMANA	2 VOLTE A SETTIMANA	3 VOLTE A SETTIMANA
MENSILE	44 €	84 €	120 €
BIMESTRALE	84 € ⁺¹	160 € ⁺²	228 € ⁺³
TRIMESTRALE	120 € ⁺²	228 € ⁺³	324 € ⁺⁴
OVER 60	26,40 €	47,60 €	71,40 €

* Lezioni omaggio da utilizzare entro il termine dell'abbonamento scelto

LEZIONI PERSE: solo con preavviso entro 3 ore, recuperabili entro il termine dell'abbonamento

	INTERO	OVER	ABBONAMENTO PREMIUM*	
LEZIONE SINGOLA	13,50 €	8 €	1 MESE	3 MESI
10 INGRESSI*	110 €		180 €	450 €

* su prenotazione validi 3 mesi

* max 2 lezioni al giorno

I prezzi sono calcolati su 4 settimane. Se il mese avesse un numero diverso di giornate il prezzo sarà proporzionale. L'abbonamento va acquistato per intero, non è possibile scalare lezioni

FITNESS

PILATES: Aumenta la forza e ridona mobilità e dinamicità al corpo. Offriamo anche **soft** per over 60.

GINNASTICA DOLCE: Attività per stimolare gli arti con movimenti poco faticosi e graduali.

	INTERO	OVER		LUN	MAR	MER	GIO
DUE MESI (1 volta a settimana)	72 €	48 €	8.30	PILATES		PILATES	
10 INGRESSI*	100 €		9.30	PILATES SOFT		GINN. DOLCE	
			18.30		PILATES		PILATES

* su prenotazione validi 3 mesi