

## INGRESSI SINGOLI

	INTERO	RIDOTTO*
GIORNALIERO	6,20 €	5,00 €
PAUSA PRANZO (12-30- 15)	4,50 €	
SERALE (19-20.30)	4,50 €	

\* Ridotto dai 3 ai 13 anni, oltre i 60 anni e militari.  
I ragazzi sotto i 14 anni devono essere accompagnati da un maggiorenne.  
Gli eventuali sconti non sono cumulabili

## ABBONAMENTI

	INTERO	RIDOTTO*
10 INGRESSI (valido 2 mesi)	56,30 €	45,40 €
MENSILE	78 €	63,20 €
TRIMESTRALE	186 €	186 €
10 ORE (valido 2 mesi)	39 €	39 €

## REGOLAMENTO PISCINA



## ORARIO VASCHE

Verificare sempre orario di chiusura vasche in segreteria prima di entrare

LUNEDÌ E GIOVEDÌ 8.00 - 19.45 \*

MARTEDÌ 8.00 - 21.00 \*

MERCOLEDÌ E VENERDÌ 8.00 - 20.00\*

\* Ingresso 7.30 RISERVATO AGLI ABBONATI

SABATO 9.00 - 19.30 \*\*

DOMENICA 9.00 - 13.30 \*\*

\*\* Ingresso 8.30 RISERVATO AGLI ABBONATI

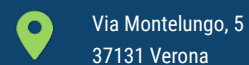
## ORARIO SEGRETERIA

Dal LUNEDÌ al VENERDÌ 8.00 - 20.30

SABATO 9.00 - 19.00 - DOMENICA 9.00 - 13.00

## CONTATTACI

## PISCINE BELVEDERE



Via Montelungo, 5  
37131 Verona



Piscine Belvedere



info@piscinebelvedere.it  
www.teamssportisola.com



@tsibelvedere



045 4641 357



379 266 5067 (solo messaggi)



# SCUOLA NUOTO ACQUAFITNESS NUOTO LIBERO

GESTANTI - PRIME BOLLE  
NUOTO AGONISTICO - BABY SINCRONIZZATO  
PALLANUOTO - MASTER

045 4641357



# SCUOLA NUOTO

## TURNI

TURNI	DAL	AL
1	11.09.23	19.11.23
2	20.11.23	04.02.24
3	05.02.24	07.04.24
4	08.04.24	09.06.24

## ORARI

LUN-VEN	16.30	16.40	17.30
SABATO	9.30	10.15	11.10
SABATO	15.30	16.20	
DOMENICA	9.40	10.30	

ORARI DEI  
CORSI IN  
SEGRETERIA

## CORSI SUDDIVISI PER FASCIA DI ETÀ

### BAMBINI\*

LIVELLI	
PRIME BOLLE	03/12 mesi 13/36 mesi
1	Stellina 3/5 anni
2	Polipo 4/6 anni
3	Pesce spada 6/8 anni
4	Delfino
5	Squalo
6	Barracuda

### TEENAGER\*

BASE
INTERMEDIO
AVANZATO
SUPER-AVANZATO

### ADULTI\*

BASE
INTERMEDIO
AVANZATO
SUPER-AVANZATO

\* 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.

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



PALLANUOTO



NUOTO  
SINCRONIZZATO



NUOTO  
AGONISTICO

# CALENDARIO ACQUAFITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
9.30	BIKE	BIKE		BIKE	BIKE	BIKE	
10.15	GYM	BIKE	BIKE	GYM	GYM		
13.00	BIKE	SLIM	JUMP	BIKE	BIKE		
13.45	JUMP	BIKE	BIKE	SLIM	WALK		
18.15		WALK		WALK	SLIM		
18.30	SLIM		SLIM				
19.00		JUMP		JUMP	BIKE		
19.15	BIKE		BIKE				
19.45		BIKE		BIKE			

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

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

**AQUAWALKING:** Attività che utilizza come strumento principale un tapis roulant meccanico: l'effetto aerobico e cardiovascolare sono garantiti. Difficoltà: ●●●○

# ACQUAFITNESS

## ABBONAMENTI

calcolati su mese da 4 settimane

	1 VOLTA A SETTIMANA	2 VOLTE A SETTIMANA	3 VOLTE A SETTIMANA	LEZIONE SINGOLA NO ABBONAMENTO	13,50 €
MENSILE	38,80 €	75,20 €	111,60 €	10 INGRESSI*	115 €
BIMESTRALE	75,20 €	148,9 €	218,40 €		
TRIMESTRALE	111,60 €	218,90 €	324 €		

\* su prenotazione validi 3 mesi

NB: possibilità di recuperare le lezioni solo con preavviso di 12 ore

## AQUAFITNESS OVER

	1 VOLTA A SETTIMANA	2 VOLTE A SETTIMANA	3 VOLTE A SETTIMANA
MENSILE	23,28 €	45,12 €	66,96 €
BIMESTRALE	45,12 €	89,28 €	131,04 €
TRIMESTRALE	66,96 €	131,04 €	194,40 €

## PILATES



Aumenta la forza e ridona mobilità e dinamicità al corpo. L'obiettivo del corso è di migliorare il benessere psicofisico attraverso la tonificazione, l'incremento della forza e il rilascio delle tensioni muscolari, eseguendo movimenti fluidi e in sincronia con la respirazione.

LUNEDÌ ore 8.45  
MARTEDÌ ore 19 e 19.45

SABATO ore 8.45  
Previa conferma in reception

SPONSORED BY:



Per info visita il sito o contattaci: 045 4641357

