

STAGIONE 2024-2025



BELVEDERE

PASSIONE PER L'ACQUA

**SCUOLA NUOTO
NUOTO AGONISTICO - MASTER
NUOTO ARTISTICO - PALLANUOTO
ACQUAFITNESS**



045 4641357

SCOPRI I NOSTRI SERVIZI!



SCUOLA NUOTO

TURNI

TURNI	DAL	AL	APERTURA ISCRIZIONI
1	09.09.24	10.11.24	19.08.24
2	11.11.24	02.02.25	28.10.24
3	03.02.25	06.04.25	20.01.25
4	07.04.25	08.06.25	24.03.25

Corsi sospesi dal 25/12/24 al 06/01/2025

ORARI CORSI BAMBINI

LUN-VEN	Orari: da LUN a VEN dalle 16:30
SAB - DOM	SAB e DOM dalle 9:00

Frequenza 1 o 2 volte a settimana



CORSI SUDDIVISI PER CAPACITÀ

BAMBINI 45'

LIVELLI	
Prime Bolle	3/12 mesi 13/36 mesi
1	Stellina
2	Polipo
3	Pesce Spada
4	Delfino
5	Squalo
6	Barracuda

40'

TEENAGER 60'

45'	BASE
	INTERMEDIO
	AVANZATO

Orari dei corsi in segreteria

ADULTI 45'

BASE
INTERMEDIO
AVANZATO

60'

"IL MONDO SOMMERSO"

Un'esperienza di 6 livelli, ognuno collegato e propedeutico all'altro.



- Per le **effettive abilità richieste da ogni livello**, rivolgersi in segreteria.
- Dai 6 anni compiuti è **obbligatorio presentare il certificato medico sportivo non agonistico compreso di ECG a riposo** (informazioni in segreteria).
- Al momento dell'iscrizione verranno richiesti anche:
 - 5€ di cauzione per attivare la tessera magnetica
 - 20€ per la quota associativa annuale comprensiva di assicurazione
- Docce e phon utilizzabili con chiavetta acquistabile in segreteria (da 8 servizi a 2€/chiavetta e da 2 servizi a 0,50€/chiavetta).

AGONISMO

“La soddisfazione di allenarsi serenamente”

Gestiamo tutte le categorie del nuoto agonistico:

- Pre-agonistica (Propaganda)
- Esordienti A e B
- Categoria

NUOTO



Dall'avviamento della pallanuoto alla partecipazione nelle categorie *Under 12*, *Under 14* e *Under 16*, abbiamo un florido settore giovanile che può dare sbocchi alle categorie maggiori.

PALLANUOTO

Partiamo dalle basi del nuoto sincronizzato gestendo poi tutte le categorie:

- Esordienti A, B e C
- Ragazze, Assolute e Master

NUOTO ARTISTICO



Per gli ex-agonisti e per gli amanti del nuoto. Allenamenti per migliorare la tecnica e per mettersi alla prova nel circuito di gare Master. Il tutto con spirito di squadra TSI.

MASTER

CALENDARIO AQUAFITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9:15						IBIKE
10:00						IBIKE
9:30	IBIKE	IBIKE	GYM	IBIKE	IBIKE	
10:15	GYM	IBIKE	IBIKE	GYM	GYM	
13:00	IBIKE	SLIM	IBIKE	IBIKE	IBIKE	
13:45	CIRCUIT	IBIKE	IBIKE	SLIM	CIRCUIT	
15:30				GEST		
18:15		WALK		SLIM	SLIM	
18:30	SLIM		SLIM			
19:00		JUMP		JUMP	IBIKE	
19:15	IBIKE		IBIKE			
19:45		IBIKE		IBIKE		

IBIKE: hydrobike è un allenamento cardiovascolare ciclico e omogeneo a ritmo di musica che vede l'acqua come forza di opposizione. Difficoltà: ●●●○

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

CIRCUIT: attività simile ad AQUASLIM, ma potenziata. Difficoltà: ●●●●

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

AQUAGYM: l'esercizio mira al benessere psicofisico della persona nella sua totalità. Coinvolgendo tutte le parti del corpo e divertendosi a ritmo di musica. Difficoltà: ●●○○

AQUAWALK: attività che utilizza come strumento principale un tapis roulant meccanico. L'effetto aerobico e cardiovascolare sono garantiti. Difficoltà: ●●●○

GEST: il corso gestanti è pensato per le future mamme che desiderano continuare a fare un pò di movimento con tutta la cautela necessaria.

AQUAFITNESS

ABBONAMENTI

	1 VOLTA a settimana	2 VOLTE a settimana	3 VOLTE a settimana
MENSILE	44 €	84 €	120 €
BIMESTRALE	84 €	160 €	228 €
TRIMESTRALE	114 €	228 €	342 €

LEZIONI PERSE: solo con preavviso di almeno 12 ore prima della lezione sono recuperabili entro il termine dell'abbonamento in corso.

ABBONAMENTI OVER 60

	1 VOLTA a settimana	2 VOLTE a settimana	3 VOLTE a settimana
MENSILE	26,40 €	50,40 €	72 €
BIMESTRALE	50,40 €	96 €	136,80 €
TRIMESTRALE	68,40 €	136,80 €	205,20 €

- E' **obbligatorio** presentare il **certificato medico sportivo non agonistico** compreso di ECG a riposo (informazioni in segreteria).
- Al momento dell'iscrizione verranno richiesti anche:
 - 5€ di cauzione per attivare la tessera magnetica
 - 20€ per la quota associativa annuale comprensiva di assicurazione
- Docce e phon utilizzabili con chiavetta acquistabile in segreteria (da 8 servizi a 2€/chiavetta e da 2 servizi a 0,50€/chiavetta).

	INTERO	OVER 60
LEZIONE SINGOLA	15 €	9 €
10 INGRESSI*	120 €	

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

Corsi sospesi dal 25/12/24 al 06/01/2025

NUOTO LIBERO

INGRESSI SINGOLI

	INTERO	RIDOTTO*
GIORNALIERO	6,20 €	5,00 €
PAUSA PRANZO** (12:30 - 15:00)	4,50 €	**SABATO E DOMENICA ESCLUSI
SERALE** (19:00 - 21:00)	4,50 €	

*Ridotto dai 3 ai 13 anni, oltre i 60 anni e militari.

I ragazzi sotto i 14 anni devono essere accompagnati in vasca da un maggiorenne pagante. Gli eventuali sconti non sono cumulabili.

ABBONAMENTI

	INTERO	RIDOTTO*
10 INGRESSI (valido 2 mesi)	56,30 €	45,40 €
10 INGRESSI SERALI (valido 2 mesi)	40,50 €	
10 ORE (valido 2 mesi)	39 €	
1 MESE	78 €	63,20 €
3 MESI	186 €	-

REGOLAMENTO
CORSI E ABBONAMENTI



Attività e **tariffe agevolate** per portatori di disabilità. Informazioni in segreteria.

ORARI & FESTIVITÀ

ORARI VASCHE

		ABBONATI
LUN e GIOV	8:00 - 19:45	Dalle 7:30
MAR	8:00 - 21:00	
MER e VEN	8:00 - 20:00	
SABATO	9:00 - 19:30	Dalle 8:30
DOMENICA	9:00 - 13:30	

ORARI SEGRETERIA

LUN - VEN	8:00 - 20:30
SABATO	8:30 - 19:00
DOMENICA	9:00 - 13:00

FESTIVITÀ E CHIUSURE

1/11/2024	CHIUSO
08/12/2024	CHIUSO
25-26/12/2024	CHIUSO
27-28-29-30/12/2024	8:00* - 19:00 (no corsi)
31/12/2024	8:00* - 14:30 (no corsi)
1/01/2025	CHIUSO
02-03-04-05/01/2025	8:00* - 19:00 (no corsi)
06/01/2025	CHIUSO
20-21/04/2025	CHIUSO
25/04/2025	CHIUSO
1/05/2025	CHIUSO
02/06/2025	APERTO (no corsi)

*per gli abbonati l'accesso sarà garantito come da orari sopra indicati.

CONTATTI

CONTATTI



Via Montelungo, 5
37131, Verona



Piscine Belvedere



info@piscinebelvedere.it



[@tsibelvedere](https://www.instagram.com/tsibelvedere)



045 4641357



www.teamsportisola.it



379 2665067 *(solo messaggi)*

Non perderti nessuna delle nostre iniziative!

Seguici sul comodo **CANALE WHATSAPP** scannerizzando il **QR CODE**.



OTTICA *Sofia*
OPTICAL GALLERY

Burgerino
AMERICAN GRILL