

# STAGIONE 2024-2025



ISOLA DELLA SCALA

# PASSIONE PER L'ACQUA

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



**045 7302626**

## SCOPRI I NOSTRI SERVIZI!



# SCUOLA NUOTO

## TURNI

TURNI	DAL	AL	APERTURA ISCRIZIONI
1	09.09.24	10.11.24	12.08.24
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	15:50	16:40	17:30	18:20
SAB - DOM	8:40	9:30	10:20	11:10

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'

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 comprensiva di assicurazione
  - 5€ cauzione per la tessera doccia/phon + ricarica

# NUOTO LIBERO

## INGRESSI SINGOLI

	INTERO	RIDOTTO*
<b>GIORNALIERO</b>	<b>6,20 €</b>	<b>5,10 €</b>
<b>PAUSA PRANZO**</b> (12:00 - 14:00)	<b>4 €</b>	<b>**SABATO E DOMENICA ESCLUSI</b>
<b>SERALE**</b> (19:30 - 21:30)	<b>4 €</b>	

\*Ridotto dai 3 ai 13 anni, oltre i 60 anni e forze dell'ordine.

I ragazzi sotto i 12 anni devono essere accompagnati da un maggiorenne.

Gli eventuali sconti non sono cumulabili.

## ABBONAMENTI

	INTERO	RIDOTTO*
<b>10 INGRESSI</b> (valido 2 mesi)	<b>46 €</b>	<b>40,80 €</b>
<b>20 INGRESSI</b> (valido 4 mesi)	<b>90 €</b>	<b>80 €</b>
<b>10 INGRESSI SERALI</b> (lun-ven)	<b>35 €</b>	
<b>10 ORE</b> (valido 2 mesi)	<b>31 €</b>	
<b>20 ORE</b> (valido 4 mesi)	<b>62 €</b>	
<b>1 MESE</b>	<b>80 €</b>	<b>70 €</b>
<b>3 MESI</b>	<b>210 €</b>	<b>180 €</b>

## REGOLAMENTO CORSI E ABBONAMENTI



Attività e **tariffe agevolate** per portatori di disabilità.



Il **Sabato dalle 12:00 e Domenica dalle 9:00**, per ogni adulto pagante biglietto intero, **entra gratis 1 bambino** (fino a 6 anni compiuti)

# 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**

Con ampia palestra attrezzata per tutte le specialità, la nostra squadra di ginnastica artistica ti aspetta per imparare e vivere al meglio questa disciplina.

**GINNASTICA ARTISTICA**



# FITNESS ZERO-ACQUA

NEW!

## 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 gradualità.

	LUN	MAR	MER	GIO	SAB
8:30	PILATES		PILATES		
9:00					PILATES
10:00					PILATES
9:30	PILATES SOFT		GINN. DOLCE		
18:30		PILATES		PILATES	
19:30		PILATES		PILATES	

	INTERO	OVER 60
<b>1 MESE</b> (1 volta a settimana)	40 €	32 €
<b>2 MESE</b> (1 volta a settimana)	72 €	56 €
<b>LEZIONE SINGOLA</b>	12 €	9 €
<b>10 INGRESSI*</b>	100 €	

\*Su prenotazione ingressi validi 3 mesi

## MONDO MAMME

Impara a stare in ascolto del corpo che cambia, del respiro. Movimenti lenti e dolci. Pratiche di consapevolezza corporea.

### YOGA IN GRAVIDANZA

GIO - 11:30



60'

60'



Dopo i 40 giorni post parto. Ritrovarsi in un cerchio di mamme tornando a muovere con calma il corpo insieme al tuo bambino o alla tua bambina, condividendo parole, sguardi, coccole e sorrisi.


GIO - 10:30

### YOGA MAMME E BEBÈ

<b>1 MESE</b> (1 volta a settimana)	60 €
<b>2 MESI</b> (1 volta a settimana)	120 €
<b>LEZIONE SINGOLA</b>	18 €

Recuperi solo con presentazione certificato di malattia

# CALENDARIO AQUAFITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
8:45	IBIKE	SOFT	IBIKE	SOFT	IBIKE		
9:30	IBIKE	SOFT	IBIKE	SOFT	IBIKE	CIRCUIT	SLIM
10:20						IBIKE	IBIKE
11:00	GEST		GEST				
11:10						CIRCUIT	
13:00	JUMP	IBIKE			IBIKE		
13:45		SLIM			SLIM		
18:30		IBIKE		IBIKE			
18:50	SLIM						
19:20		GYM	JUMP	GYM			
19:40	IBIKE						
20:10		CIRCUIT 	IBIKE	SLIM			

**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: ●●●○

**AQUASOFT:** ginnastica dolce, per persone che hanno piacere a svolgere un'attività fisica dolce e ritmata accompagnata dalla musica, adatta a over 50. 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: ●●○○

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

**GEST:** dolce attività in acqua pensata per future mamme. Difficoltà: ○○○○

# AQUAFITNESS

## ABBONAMENTI

	1 VOLTA a settimana	2 VOLTE a settimana	3 VOLTE a settimana
MENSILE	44 €	84 €	120 €
BIMESTRALE	84 € <sup>+1</sup>	160 € <sup>+2</sup>	228 € <sup>+3</sup>
TRIMESTRALE	120 € <sup>+2</sup>	228 € <sup>+3</sup>	324 € <sup>+4</sup>
OVER 60	26,40 €	47,60 €	71,40 €

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

	INTERO	OVER 60
LEZIONE SINGOLA	13,50 €	8 €
10 INGRESSI*	110 €	

\*Su prenotazione ingressi validi 3 mesi

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

ABBONAMENTO PREMIUM*	
1 MESE	3 MESI
180 €	450 €

\*Max 2 lezioni al giorno

- 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 comprensiva di assicurazione
  - 5€ cauzione per la tessera doccia/phon + ricarica

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

**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.

# ORARI & CONTATTI

## ORARIO VASCHE\*

		ABBONATI
LUN - VEN	8:00 - 21:30	Dalle 7:30
SABATO	8:00 - 18:30	
DOMENICA	9:00 - 13:00	Dalle 8:30



**\*La vasca NON è sempre disponibile per il nuoto libero.**

Consulta la tabella di affluenza per il nuoto libero con il **QR CODE**

L'impianto chiude **30 minuti dopo** la chiusura delle vasche.

## ORARIO SEGRETERIA

LUN - VEN	8:00 - 20:30
SABATO	8:00 - 18:00
DOMENICA	9:00 - 13:00



## BAR

LUN - VEN 8:30 - 19:00  
SAB - DOM 8:30 - 13:00

Il nostro BAR interno all'impianto è sempre pronto a soddisfare le tue esigenze!  
**COLAZIONI - PRANZI - APERITIVI**

Disponibile per l'organizzazione di feste e compleanni.



**Non perderti nessuna delle nostre iniziative!!**

Seguici sul comodo **canale whatsapp** scannerizzando il **QR CODE**



## CONTATTI



Via Tiro a Segno, 14  
37063 Isola della Scala (VR)



Piscine Isola della Scala



info@piscineisoladellascala.it



@tsisola



045 7302626



www.teamsportisola.it