

STAGIONE 2025-2026



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 | 08.09.25 | 09.11.25 | 04.08.25 |
| 2 | 10.11.25 | 01.02.26 | 27.10.25 |
| 3 | 02.02.26 | 05.04.26 | 19.01.26 |
| 4 | 06.04.26 | 07.06.26 | 23.03.26 |

Corsi sospesi dal 24/12/25 al 06/01/2026

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.



- **ASSENZE:** solo con presentazione certificato di malattia, verrà caricato 1 ingresso adulto + bimbo da utilizzare entro 2 mesi dalla data dell'assenza. Le lezioni perse non sono recuperabili come tali.
- 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

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 femminile e maschile ti aspetta per imparare e vivere al meglio questa disciplina.

GINNASTICA ARTISTICA



FITNESS IN PALESTRA

| | LUN | MAR | MER | GIO | VEN |
|-------|-----------------|---|---------------------|---|---|
| 8:30 | PILATES | | PILATES | | |
| 9:30 | PILATES SOFT | | GINNASTICA DOLCE | | |
| 12:30 | | | | | PILATES |
| 13:30 | | | | | BODY BALANCE  |
| 17:15 | | TOTAL BODY  | | | |
| 18:15 | | PILATES | | PILATES | |
| 19:15 | | PILATES | | TOTAL BODY  | |
| 20:15 | | | | GAG  | |

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 gradualmente, adatta ad **OVER 60**.

BODY BALANCE: Disciplina sportiva che unisce yoga, pilates e Tai Chi, volta a migliorare flessibilità, forza, equilibrio e coordinazione, oltre a promuovere il rilassamento e la consapevolezza corporea.

GAG: Allenamento mirato a lavorare principalmente su Gambe, Addominali, Glutei

TOTAL BODY: allenamento che coinvolge tutti i principali gruppi muscolari. Mira a migliorare forza, resistenza e tonificazione muscolare

CALENDARIO AQUAFITNESS

| | LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|-------|----------------------------|------------------------|-------|------------------------|-------|--------------|-----|
| 8:45 | IBIKE | SOFT | IBIKE | SOFT | IBIKE | CIRCUIT 9:00 | |
| 9:30 | IBIKE | SOFT | IBIKE | SOFT | SOFT | CIRCUIT 9:50 | |
| 11:30 | GEST | | GEST | | | IBIKE 11:10 | |
| 12:30 | | CIRCUIT ^{NEW} | | IBIKE | | | |
| 13:15 | IBIKE 13:00 | IBIKE | | CIRCUIT ^{NEW} | | | |
| 13:45 | AQUA COMBAT ^{NEW} | | 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 a corpo libero su pedana, la quale porta il livello dell'acqua ad una profondità massima di 1.30m. Difficoltà: ●●●○

AQUAGYM: si svolge in galleggiamento con ausilio di **cinture regolabili**, in questo modo il corpo subisce meno impatto articolare e permette di non sovraccaricare le articolazioni e l'apparato scheletrico. Difficoltà: ●●○○

GYMSOFT: adatta a over 60. Difficoltà: ●○○○

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

AQUACOMBAT: attività svolta su pedana che combina movimenti tipici della Boxe e della Kickboxing come calci, pugni e blocchi. Si svolge con guanti - kick. Difficoltà: ●●●○

CIRCUIT: attività simile ad AQUASLIM, ma potenziata con esercizi a circuito o con l'utilizzo di grandi attrezzi. Difficoltà: ●●●●

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

TARIFFE MENSILI *giorno fisso*

| | AQUAFITNESS | | |
|---------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | 1 VOLTA a settimana | 2 VOLTE a settimana | 3 VOLTE a settimana |
| 1 MESE | 44 € | 84 € | 120 € |
| 2 MESI | 84 € ⁺¹ | 160 € ⁺² | 228 € ⁺³ |
| 3 MESI | 120 € ⁺² | 228 € ⁺³ | 324 € ⁺⁴ |
| OVER 60 | 28 € | 52 € | 78 € |

| FITNESS | |
|------------------------|---------|
| 1 VOLTA a settimana | OVER 60 |
| 40 € | 32 € |
| 72 € | 56 € |
| 108 € | 84 € |

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

TARIFFE AD INGRESSI *su prenotazione*

| | AQUAFITNESS | |
|----------------------------|-------------|---------|
| | INTERO | OVER 60 |
| 10 INGRESSI (entro 3 mesi) | 110 € | |
| LEZIONE SINGOLA | 13,50 € | 8 € |

| FITNESS | |
|---------|---------|
| INTERO | OVER 60 |
| 100 € | |
| 12 € | 9 € |

REGOLAMENTO CORSI

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: recuperabili solo con preavviso entro 3 ore, 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.

NUOTO LIBERO

INGRESSI SINGOLI

| | INTERO | RIDOTTO* |
|--|---------------|------------------------------------|
| GIORNALIERO | 6,50 € | 5 € |
| PAUSA PRANZO** (12:00 - 14:00) | 4,50 € | **SABATO E DOMENICA ESCLUSI |
| SERALE** (19:30 - 21:30) | 4,50 € | |

*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* |
|--|--------------|-------------|
| 10 INGRESSI (valido 2 mesi) | 50 € | 45 € |
| 10 INGRESSI PAUSA PRANZO e SERALI da lun a ven (valido 2 mesi) | 40 € | |
| 10 ORE (valido 2 mesi) | 35 € | |
| 1 MESE | 80 € | 70 € |
| 3 MESI | 190 € | |

REGOLAMENTO
CORSI E ABBONAMENTI



Al momento dell'iscrizione verranno richiesti anche:

- 5€ di cauzione per attivare la tessera magnetica
- 5€ cauzione per la tessera doccia/phon + ricarica (facoltativa)



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)

ORARI & CONTATTI

ORARIO VASCHE - verificare tabella disponibilità

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



TABELLA
DISPONIBILITÀ CORSIE



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

L'impianto chiude 30 min dopo l'uscita dalle 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