

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	3-35 mesi 40'
1	Stellina
2	Polipo
3	Pesce Spada
4	Delfino
5	Squalo
6	Barracuda

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 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 		BODY BALANCE	
18:15		PILATES		PILATES	
19:15		PILATES		TOTAL BODY 	

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, 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.

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	SLIM
11:00	GEST		GEST			IBIKE 11:10	IBIKE 10:20
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

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.

CONTATTI



Non perderti nessuna delle nostre iniziative!!

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



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



Piscine Isola della Scala



piscineisola@teamsportisola.it



@tsisola



045 7302626



www.teamsportisola.it



TABELLA
DISPONIBILITÀ CORSIE

