

STAGIONE 2026-2027



ASD TEAM SPORT ISOLA

**Scuola Nuoto per tutte le età
Acquafitness
Pilates - Fitness - Yoga
Agonismo
Basket**

SEGUICI SUL NOSTRO CANALE WHATSAPP



TURNI

	DAL	AL	APERTURA ISCRIZIONI
1	07.09.26	29.11.26	17.08.26
2	30.11.26	07.03.27	16.11.26
3	08.03.27	30.05.27	22.02.27

PRELAZIONE ISCRIZIONI

Gli iscritti ad un corso di nuoto hanno la possibilità di riservare il posto **una settimana prima** dell'apertura delle iscrizioni, a partire dal giorno successivo della valutazione.

Non è comunque assicurata continuità di giorno e orario causa passaggi di livelli o nuove disponibilità orarie.

ORARI CORSI LIVELLI 1-6

LUN-VEN	15:50	16:40	17:30	18:20
SAB - DOM	8:40	9:30	10:20	11:10

REGOLAMENTO CORSI



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. Non sono previsti rimborsi monetari.



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 in contanti per attivare il **badge per entrare**
- 20€ per la **quota associativa** comprensiva di assicurazione
- 5€ cauzione in contanti per la **tessera doccia/phon** + ricarica

SCUOLA NUOTO

PRIME BOLLE

Neonati dai 3 mesi ai 35 mesi

40'

Corso di acquaticità svolto nel vaschino didattico insieme ad un genitore. Sviluppa la naturale acquaticità del bambino e lo prepara ad un inserimento migliore all'interno della scuola nuoto.

LIVELLI 1-6

Dai 3 anni compiuti agli 11 anni

45'

Obiettivi chiave			Caratteristiche
1	Stellina 	Immersioni, galleggiamenti statici attraverso il gioco	Vaschino didattico Istruttore in acqua
2	Polipo 	Scivolamenti, battuta di gambe, autonomia acqua alta attraverso il gioco	Passaggio da vaschino a vasca grande Istruttore in acqua
3	Pesce Spada 	Coordinazione braccia-gambe, introduzione dorso	Vasca 25 metri Istruttore fuori dall'acqua
4	Delfino 	Insegnamento dorso, introduzione stile libero	
5	Squalo 	Insegnamento stile libero, introduzione rana	
6	Barracuda 	Insegnamento rana e delfino	

FAQ

“IL MONDO SOMMERSO”

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

Cosa devo portare?

Costume, cuffia, accappatoio, ciabatte, occhialini solo dal 3° livello.
Badge per entrare

Come avviene il passaggio di livello?

I coordinatori di vasca monitorano costantemente i bambini e durante le ultime lezioni valutano gli obiettivi raggiunti. Al termine del turno **verrà consegnata una spilla** indicante il livello della successiva iscrizione.

Il passaggio non è automatico: il bambino può essere riconfermato al livello attuale o passato al successivo.

I coordinatori sono sempre disponibili per eventuali chiarimenti.

SCUOLA NUOTO

TEENAGER

Da 11 a 17 anni

60'

Corsi per ragazzi suddivisi in tre livelli: base, intermedio e avanzato.

ADULTI

45'

Corsi per adulti suddivisi in tre livelli: base, intermedio e avanzato. Il corso avanzato ha la durata di 60 minuti.

Requisiti minimi: autonomia e sicurezza in acqua alta.
In caso contrario, consigliamo lezioni private.

LEZIONI PRIVATE

A partire dai 6 anni compiuti. Lezioni con rapporto 1:1, definite in base alla disponibilità dell'istruttore e della vasca. Richiesta frequenza settimanale.

Info in reception.

RIEDUCAZIONE MOTORIA

Attività individuale e personalizzata svolta in acqua per la prevenzione, recupero post-traumatico o post-intervento e mantenimento delle normali funzionalità corporee.

Info in reception.

REGOLAMENTO GENERALE
CORSI E ABBONAMENTI



AGONISMO

DA SETTEMBRE 2026

Gestiamo tutte le categorie del nuoto agonistico:

- Pre-agonistica (Propaganda) - Swim Teen
- Esordienti A e B
- Categoria
- Master



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



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

Novità stagione 2026/2027

Da quest'anno gestiremo una squadra di:

- Minibasket
- Under 14

BASKET TSI



CALENDARIO AQUAFITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
8:45	IBIKE	SOFT	IBIKE	SOFT	IBIKE	
9:30	IBIKE	SOFT	IBIKE	SOFT	SOFT	
10:20						CIRCUIT
11:30	GEST 11:00		GEST 11:00			IBIKE
13:00	IBIKE		IBIKE			
13:45	SLIM	SLIM	SLIM			
18:30		IBIKE		IBIKE		
18:45	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: ●●●○

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.

TARIFFE MENSILI *giorno fisso*

	1 VOLTA a settimana	2 VOLTE a settimana	3 VOLTE a settimana
1 MESE	44 €	84 €	120 €
2 MESI	84 €	160 €	228 €
3 MESI	120 € ⁺²	228 € ⁺²	324 € ⁺²
OVER 60	28 €	56 €	84 €
OVER 60 - SOFT	28 €	52 €	78 €

*

Lezioni omaggio da utilizzare entro il termine del proprio abbonamento.

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.

TARIFFE AD INGRESSI *su prenotazione*

	INTERO	OVER 60
10 INGRESSI (entro 3 mesi)	110 €	80 €
20 INGRESSI (entro 4 mesi)	200 €	--
LEZIONE SINGOLA	13,50 €	8 €

REGOLAMENTO CORSI

È **OBBLIGATORIO PRESENTARE IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO** COMPRESO DI ECG A RIPOSO (INFO IN SEGRETERIA).

Al momento dell'iscrizione verranno richiesti anche:

- 5€ di cauzione in contanti per attivare la tessera magnetica
- 20€ per la quota associativa comprensiva di assicurazione
- 5€ cauzione in contanti per la tessera doccia/phon + ricarica

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

Gli abbonamenti mensili prevedono la frequenza regolare nel giorno scelto. La segreteria si riserva la possibilità di concedere un numero limitato di recuperi; superato tale limite, non saranno più autorizzati.

FITNESS IN PALESTRA

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
8:30	PILATES		PILATES		PILATES
9:30	PILATES SOFT		GINNASTICA DOLCE		POSTURALE
12:30		PILATES			
16:30					YIN YOGA
17:30	PILATES				
18:30	PILATES			PILATES	
19:30	TOTAL BODY			BODY BALANCE	

NEW

PILATES: aumenta la forza e ridona mobilità e dinamicità al corpo.

GINNASTICA DOLCE: attività per stimolare gli arti con movimenti poco faticosi e gradualmente, adatta ad OVER 60.

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

YIN YOGA: lento e rilassante, basato sul mantenimento delle posizioni per alcuni minuti, favorisce flessibilità e rilassamento.

GINNASTICA POSTURALE: migliora la postura, l'equilibrio e la mobilità del corpo, aiutando a ridurre tensioni e dolori muscolari.

BODY BALANCE: stretching, equilibrio, respirazione e movimenti controllati, aiutando a migliorare flessibilità, postura e benessere fisico e mentale.

PILATES REFORMER: orari da concordare con segreteria - minigruppi

PACCHETTI MENSILI

Pensati per chi può mantenere lo **stesso giorno e orario** per l'intero periodo. Il posto è fisso e garantito per tutta la durata dell'adesione. Recuperi limitati.

	1 VOLTA a settimana	2 VOLTE a settimana	3 VOLTE a settimana
1 MESE	40 €	80 €	120 €
2 MESI	72 €	144 €	216 €
3 MESI	108 €	216 €	324 €
OVER 60	32 €	64 €	96 €

PACCHETTI AD INGRESSI

Soluzione più flessibile, soprattutto per chi lavora a turni. Le lezioni possono essere prenotate ogni volta ed è possibile partecipare a qualsiasi corso, variando giorno e orario. La disponibilità del posto, tuttavia, non è sempre garantita.

	INTERO	OVER 60
10 INGRESSI (entro 3 mesi)	110 €	80 €
LEZIONE SINGOLA	12 €	9 €
REFORMER PILATES	Info in segreteria	

Al momento dell'iscrizione è obbligatorio:

- presentare il **CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO** compreso di ECG a riposo (informazioni in segreteria).
- acquistare la quota associativa annuale comprensiva di assicurazione al costo di 20€

LEZIONI PERSE: recuperabili solo con preavviso entro 3 ore, entro il termine dell'abbonamento in corso. Non sono previsti rimborsi monetari.

* **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 €	
10 INGRESSI DISABILI* (valido 2 mesi)	25 €	

Al momento dell'iscrizione verranno richiesti anche:

- 5€ di cauzione in contanti per attivare la tessera magnetica
- 5€ cauzione in contanti per la tessera doccia/phon + ricarica



* Tariffa agevolata per portatori di disabilità con presentazione di Disability Card, Certificazione INPS Legge 104, Invalidità civile > 67%
Accompagnatore gratuito se previsto.



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)

REGOLAMENTO



Prima di entrare in spogliatoio è obbligatorio cambiarsi le scarpe



Prima di entrare in vasca è obbligatorio farsi la doccia



Non lasciare indumenti e borse sulle panchine ma riporre tutto all'interno degli armadietti



Si chiede il rispetto degli orari dei corsi e di non entrare in vasca oltre i 10 minuti prima dell'inizio del corso.



Vietato consumare cibo e bevande in spogliatoio



Obbligatorio passare il badge ad ogni accesso

Il rispetto delle regole permette a tutti di vivere la piscina in un ambiente sicuro, pulito e piacevole.

Seguire le indicazioni e avere cura degli spazi comuni significa contribuire al benessere e alla sicurezza di tutti gli utenti. Con la collaborazione di ciascuno, possiamo rendere l'impianto un luogo accogliente e piacevole per tutti.

ORARI E CONTATTI

ORARIO APERTURA IMPIANTO

		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



TABELLA
DISPONIBILITÀ CORSIE



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