

PISCINA LISTINO PREZZI

TESSERA OPEN 10+1 INGRESSI (2 corsi validità 4 mesi) € 90,00

Abbonamenti: (per abbonamento completo si intende un abbonamento valido sia per i corsi in piscina sia per i corsi in palestra)

Mensile / Mensile Completo	€ 70,00 / € 85,00
Trimestrale / Trimestrale Completo	€ 190,00 / € 210,00
Semestrale / Semestrale Completo	€ 350,00 / € 370,00
Annuale / Annuale Completo	€ 550,00 / € 570,00

Corsi collettivi (tutti i corsi si intendono di ginnastica in acqua con musica) Segue elenco del nome dei corsi (per individuazione del genere)

Camminata in acqua
Aquasoft
Aquagym
AquaZumba
Acqua Treadmill/Acqua Treadmill Mix

Corsi di Nuoto Ragazzi dai 3 anni in su

8 lezioni (1 volta a settimana) € 80,00

Lezioni Individuali: Adulti e ragazzi

1 PERSONA	durata 40'	5 lezioni / 10 lezioni	€125,00 / € 220,00
2 PERSONE	durata 40'	5 lezioni / 10 lezioni	€100,00 / € 180,00 a pex.

**Rieducazione Posturale (su indicazione terapeutica)
prezzi diversi a secondo delle necessità**

-Over 65 sconto 10%
solo ingressi relativi ai corsi collettivi

-Quota associativa obbligatoria Annuale € 30,00 con
Comprensivo di assicurazione.



N.B. TUTTI I CORSI SONO SOGGETTI AL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI FISSATO IN 4 PERSONE

I POSTI SONO LIMITATI – E' GRADITA LA PRENOTAZIONE



PISCINA

**Punto
Ben Essere**
pool - fitness & wellness center

un marchio di SportSocial S.s.d. a r.l.

Punto Ben Essere

è un marchio di Sport Social S.s.d. Società Sportiva Dilettantistica a.r.l.

VIA ALESSANDRO MANZONI 15 – LUGAGNANO DI SONA (VR)
presso: Centro Polifunzionale Papa Giovanni Paolo II -Coopselios-

tel 045-8699729 335-7236384

www.punto-benessere.com

mail: info@punto-benessere.com

Orari Corsi Piscina Autunno Inverno 2019-20

alcuni corsi iniziano alle 0,30 o 0,45 dell'ora si prega di prendere visione delle specifiche

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
08.00-08.45				Acquasoft		
09.00-09.45	Camminata in acqua		Camminata in acqua		Camminata in acqua	
10.00-10.45	Camminata in acqua	Acquasoft	Camminata in acqua	Acquasoft	Camminata in acqua	Corsi Nuoto
11.00-11.45	Acquagym	Acquagym	Acqua Treadmill Mix	Acquagym	Acquagym	Acqua Treadmill Mix (ore 11.30)
12.00-12.45	Acquagym (12.45-13.30)		Acqua Treadmill Mix (12.45-13.30)		Acquagym (12.45-13.30)	
13.00-13.45		Acquagym		Acqua Treadmill Mix	Acqua Zumba (ore 13,30)	
14.00-14.45		Camminata in acqua		Camminata in acqua		
15.00-15.45	Acqua Zumba (14,45)	Acquagym	Acqua Zumba	Acqua Treadmill	Acquagym (14,45)	
16.00-16.45	Scuola Nuoto (dalle 16,30)	Scuola Nuoto (dalle 16,30)	Scuola Nuoto (dalle 16,30)	Scuola Nuoto (dalle 16,30)	Scuola Nuoto (dalle 16,30)	
17.00-17.45	Scuola Nuoto	Scuola Nuoto	Scuola Nuoto	Scuola Nuoto	Scuola Nuoto	
18.00-18.45	Acquasoft	Scuola Nuoto	Scuola Nuoto	Scuola Nuoto	Scuola nuoto	
19.00-19.45	Acquagym	Acqua Treadmill	Acqua Zumba	Acquasoft	Acqua Treadmill Mix	
20.00-20.45	Acqua Treadmill		Acqua Zumba	Acquagym		

LEGENDA: Tutti i corsi (collettivi) durano 45 minuti e sono tenuti da personale esperto e certificato CONI il numero minimo di partecipanti ad ogni corso è di 4 persone, in caso contrario il corso non verrà attivato fino al raggiungimento minimo di partecipanti.

Camminata in acqua: una blanda ma efficace passeggiata in acqua per tutti gli "over", che vogliono però tenersi in forma senza un alto impatto fisico.

Acquagym: la più famosa ginnastica acquatica che regala salute, dinamismo forza e benessere anche a chi vuole dimagrire

Acquasoft: È una lezione di Aquagym posturale e dinamica adatta sia a un pubblico maschile che femminile, indicata per gestanti e anche a persone over 60. Gli esercizi proposti sono adatti anche a chi presenta problemi articolari.

AcquaZumba: mettere insieme l'allegria della zumba con gli esercizi in acqua, un modo più divertente di mettersi in forma.

Acqua Treadmill: ginnastica musicata in acqua con l'utilizzo del tapis roulant acquatico

Acqua Treadmill Mix: lezione suddivisa in 2 parti passando da esercizi di Acquagym a esercizi con il tapis roulant

Scuola Nuoto: scuola dedicata ai bambini dai 3 ai 12 anni- suddivisi in gruppi di età.

Lezione Privata: Imparare a nuotare e a vincere la paura dell'elemento acqua.