

# Acquafitness

Corsi attivi dal 11 settembre al 23 dicembre 2023

	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	IDRO GAG	AQUA FAT BURNING	ACQUA RUNNING	GINNASTICA IDRICA	GESTANTI
LUN	13.00-13.45		08.50-09.35 19.00-19.45	19.45-20.30	19.00-19.45	09.35-10.20	
MAR	08.50-09.35 18.05-18.50		13.00-13.45 19.40-20.25	18.50-19.35		09.35-10.20	
MER		19.00-19.45 19.50-20.35			08.40-09.25 19.50-20.35	09.30-10.15	
GIO	18.50-19.35	20.30-21.15	09.00-09.45 19.40-20.25	13.00-13.45	18.05-18.50	09.50-10.35	
VEN			13.00-13.45		08.50-09.35	09.35-10.20	18.45-19.30
SAB	08.45-09.30		09.35-10.20				

Al seguente link puoi trovare la spiegazione di tutti i corsi: [bit.ly/AcquafitnessCasnigo](http://bit.ly/AcquafitnessCasnigo)

## Iscrizione ai corsi acquafitness

	Consorzio	Non consorzio	Doppio Corso
Prezzo/lezione	€ 10,30	€ 10,50	- € 1,00

## Scuola nuoto adulti

Corsi attivi dal 11 settembre fino al 23 dicembre 2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Sabato
18.45-19.30 (2) 18.45-19.45 (6) 19.30-20.15 (4) 19.45-20.30 (5) 20.15-21.00 (3) 20.30-21.30 (6)	20.00-20.45 (4,5) 20.45-21.30 (2,3)	19.00-20.00 (6) 20.00-20.45 (4,5) 20.00-21.30 (MASTER) 20.45-21.30 (4)	20.00-20.45 (2,3) 20.45-21.30 (1,4)	09.00-09.45 (5) 09.45-10.30 (4) 10.30-11.15 (3) 11.15-12.00 (2) 12.00-12.45 (1) 12.45-13.30 (5)

## Iscrizione ai corsi di nuoto

	Consorzio	Non consorzio	Doppio Corso
Prezzo/lezione	€ 10,00	€ 10,20	- € 1,00

Abbonamento Open	Consorzio	Non consorzio	Durata
10 ingressi Open	€ 115	€ 117	12 mesi
20 ingressi Open	€ 215	€ 220	12 mesi
25 ingressi FIT&FIT (corsi acquafitness e corsi palestra)	€ 215		4 mesi
Lezione singola (da prepagare)	€ 13,00		

## Abbonamento Open / Fit & Fit

-Prenotazione **ONLINE** a partire da 7 giorni prima (richiedi le credenziali in reception).

**L'eventuale disdetta deve essere effettuata telefonicamente 12 ore prima dall'inizio lezione, in caso contrario sarà addebitata.**

Per tutte le attività è necessario, **a partire dal compimento dei 6 anni, IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA**

Presso il Centro Medico del CSC Casnigo vengono effettuate visite medico sportive per il rilascio del certificato medico al costo di € 35,00, su prenotazione.

**€ 10,00 costo quota associativa**  
(con scadenza al 31/08/2024)

**€ 3,00 costo badge**

**Docce e phon GRATUITI**

## LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI

Possibilità di effettuare lezioni individuali con corsia e istruttore riservato.

Pacchetto 6 lezioni: **180,00 €**  
Pacchetto 10 lezioni: **280,00 €**

## REGOLAMENTO CORSI DI NUOTO & ACQUAFITNESS

Le eventuali lezioni perse, per assenza dell'iscritto, si potranno recuperare con ingressi omaggio nuoto libero non nominali, fino a un massimo di due recuperi, da richiedere entro e non oltre 30 giorni dalla data di fine corso.

Le lezioni di acquafitness saranno recuperabili (fino ad un massimo di 2) nel corso successivo chiedendo orari e disponibilità in reception.

In caso di problemi fisici di una certa entità (ricovero, ingessatura, malattie infettive della pelle) dimostrati con certificato medico, vi è la possibilità di sospendere l'abbonamento. La sospensione delle lezioni non è retroattiva e decorre dalla data di consegna in reception del certificato medico.

L'accesso agli spogliatoi è consentito 15 minuti prima dell'inizio attività.

Non è possibile utilizzare proprie apparecchiature elettriche.

Per la vostra sicurezza, ricordiamo di utilizzare le cassette portavalori o munirvi di lucchetto.

**La Direzione si riserva la facoltà di variare le norme dei regolamenti, gli orari e gli istruttori dei corsi.**

## MASTER

**Mercoledì 20.00-21.30**

Corso attivo dal 11/09/2023 al 23/12/2023

Quota (a lezione): € 10,00/10,20

**€ 30,00 costo quota associativa**  
(con scadenza al 31/08/2024)

**OBBLIGO DI CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ  
SPORTIVA AGONISTICA**  
Ritiro in segreteria della richiesta

## KRAV MAGA

Corso attivo dal 11/09/2023  
Primo Periodo: fino al 23/12/2023

**Martedì 20.30-21.30**  
**Giovedì 20.30-21.30**

€ 8,50/lezione \_\_\_\_\_  
Doppio corso: €7,50/lezione \_\_\_\_\_

Possibilità di effettuazione una lezione di prova gratuita, su prenotazione.

## YOGA

Corso attivo dal 11/09/2023  
Primo Periodo: fino al 23/12/2023

**Martedì 10.15-11.30**  
**Venerdì 18.30-19.45**  
**Venerdì 19.45-21.00**

€ 8,50/lezione \_\_\_\_\_  
Doppio corso: €7,50/lezione \_\_\_\_\_

Possibilità di effettuazione una lezione di prova gratuita, su prenotazione.

## CSC CASNIGO

Via Lungo Romna, 2  
24020 Casnigo (BG)  
035.738054 - 334.6729915  
info@centrospportivocasnigo.it

**www.centrisportivicsc.it**  
Facebook: **Csc Casnigo—Centro Sportivo**  
Instagram: **CscCasnigo**

Siamo a tua completa disposizione  
da lunedì a venerdì 09.00-22.00  
e sabato 09.00-19.00.



**CSC Casnigo**  
[www.centrisportivicsc.it](http://www.centrisportivicsc.it)

# ATTIVITÀ ADULTI



**2023-2024**