

Acquafitness

Corsi attivi dal 13 marzo fino al 10 giugno 2023

	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	IDRO GAG	AQUA FAT BURNING	ACQUA RUNNING	GINNASTICA IDRICA	CESTANTI
LUN	13.00-13.45		08.50-09.35 20.30-21.15	19.40-20.25	18.50-19.35	09.35-10.20	
MAR	09.30-10.15 18.05-18.50		13.00-13.45 19.35-20.20	18.50-19.35* 18.50-19.35*			
MER		19.00-19.45 19.50-20.35			08.50-09.35 19.50-20.35	09.35-10.20	
GIO	18.50-19.35		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

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

*** MARTEDÌ ACQUA FAT BURNING**
1 lezione acqua bassa
1 lezione acqua alta

Scuola nuoto adulti

Corsi attivi dal 13 marzo fino all'10 giugno 2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
18.45-19.45 (6) 19.30-20.15 (4) 19.45-20.30 (5) 20.30-21.30 (6)	20.00-20.45 (4,5) 20.45-21.30 (1,2)	18.30-19.30 (6) 19.15-20.00 (5) 20.00-20.45 (3) 20.45-21.30 (4)	20.00-20.45 (2,3) 20.45-21.30 (1,4)	19.30-20.15 (1)	09.00-09.45 (5) 09.45-10.30 (4) 10.30-11.15 (3) 11.15-12.00 (2) 12.00-12.45 (3) 12.45-13.30 (5) 13.30-14.15 (1)

Iscrizione ai corsi di nuoto			
	Consorzio	Non consorzio	Doppio Corso
Prezzo/lezione	€ 10,00	€ 10,20	- € 1,00

LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI

Possibilità di effettuare lezioni individuali con corsia e istruttore riservato.

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

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 i codici 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 31/08/2023)

€ 3,00 costo badge

Servizio docce e phon GRATUITO

CORSO MASTER

Il corso giusto per continuare ad allenarsi ricercando un continuo miglioramento tecnico.

Mercoledì 20.00-21.30

€ 30,00 costo quota associativa (con scadenza 31/08/23)
€ 7,00 cuffia

OBLIGATORIETA' DEL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA

Ritiro richiesta in segreteria

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 acqua fitness 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 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.

KRAV MAGA

Corso attivo dal 13/03/2023
Terzo turno: fino al 10/06/2023

Martedì 20.30-21.30
Giovedì 20.30-21.30

€ 8,50/lezione _____

YOGA

Corso attivo dal 13/03/2023
Terzo turno: fino al 10/06/2023

Martedì 09.30-10.45
Giovedì 20.15-21.30

€ 8,50/lezione _____



CENTRI SPORTIVI CSC
Casnigo - Rovetta

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**
#centrisportivicsc

Siamo a tua completa disposizione
da lunedì a venerdì 09.00-22.00



CSC Casnigo
www.centrisportivicsc.it

ATTIVITÀ ADULTI



2022-2023