

# Acquafitness

Corsi attivi dall' 8 Gennaio al 16 Marzo 2024

	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	BRUCIA GRASSI	ACQUA RUNNING	FULL FITNESS	GAG	IDRICA	ANTALGICA
LUN	19.15-20.00	20.00-20.45		18.30-19.15	13.15-14.00			
MAR					20.15-21.00	19.30-20.15		10.00-10.45
MER		19.20-20.05			20.05-20.50	09.40-10.25	14.30-15.15	
GIO	18.35-19.20		19.20-20.05		20.05-20.50		09.30-10.15 10.15-11.00	
SAB					09.15-10.00			

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

<b>CORSO GESTANTI</b>	MER 10.30-11.15
-----------------------	-----------------

## Scuola nuoto adulti

Corsi attivi dall' 8 Gennaio al 16 Marzo 2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì
19.30-20.15 (2,5) 20.15-21.00 (2,3)	18.45-19.30 (3) 19.30-20.15 (1) 20.15-21.00 (4,5)	19.30-20.15 (4) 19.30-21.00 (Master)
Giovedì	Venerdì	Sabato
18.45-19.30 (3) 19.30-20.15 (4)	18.45-19.30 (2) 19.30-20.15 (2) 20.15-21.00 (3,4)	

### CORSO MASTER

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

**Mercoledì 19.30-21.00**

**€ 30,00 costo quota associativa (con scadenza 31/08/24)**

**OBBLIGATORIETA' DEL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA**

Ritiro richiesta in segreteria

Iscrizione al Corso		Doppio corso
Corso acquafitness (a lezione)	€ 10,30	€ 9,30
Lezione singola da prepagare	€ 13,00	€ 12,00

Abbonamento FI&FIT	Durata 12 mesi
10 ingressi FIT & FIT	€ 120,00
20 ingressi FIT & FIT	€ 220,00

### Abbonamento Open / Fit & Fit

Prenotazione **ONLINE** a partire da 7 giorni prima (richiedi i codici in reception).

L'eventuale disdetta deve essere effettuata telefonicamente o tramite mail/whatsapp entro le 12 ore dall'inizio lezione, in caso contrario sarà addebitata.

### Iscrizione ai corsi di nuoto

Costo / lezione	€ 10,00
-----------------	---------

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

**€ 3,00 costo badge obbligatorio per accedere**

Per tutte le attività è necessario, eccetto il nuoto libero,

**IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA**

Presso lo Studio Professionale del CSC Rovetta Vengono effettuate, su prenotazione, visite medico-sportive per il rilascio del certificato medico al costo di € 35,00

### LEZIONI INDIVIDUALI DI NUOTO

Possibilità di effettuare lezioni individuali con corsia ed 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 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 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.**

## YOGA

Per una mente più flessibile, per un maggiore self-control e per vivere in armonia con se stessi e con gli altri.

Corso attivo dal 09/01/2024

**Primo Periodo:** fino al 14/03/2024

**Martedì 19.45-21.00**  
**Mercoledì 10.00-11.15**  
**Giovedì 19.30-20.45**

Quota iscrizione corso	€ 8,50 a lezione
Doppio corso	€ 7,50 a lezione
Quota associativa annuale	€ 10,00

### **Obbligo di CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA**

Presso lo Studio Professionale del CSC Rovetta vengono effettuate, su prenotazione, visite medico-sportive per il rilascio del certificato medico al costo di € 35,00



**CENTRI SPORTIVI CSC**  
Casnigo - Rovetta

## CSC ROVETTA

Via Papa Giovanni XXIII, 12/F  
24020 Rovetta (BG)

**0346.73500 / 392.3273994**

**info@centrosportivorovetta.it**

**www.centrisportivcsc.it**

Siamo a tua completa disposizione da lunedì a venerdì 09.00-21.00 e sabato 09.00-19.00.



**CSC Rovetta**  
[www.centrisportivcsc.it](http://www.centrisportivcsc.it)

# ATTIVITÀ ADULTI



**2023-2024**