

Acquafitness

Corsi attivi dal 18 marzo al 22 giugno 2024

	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	BRUCIA GRASSI	ACQUA RUNNING	FULL FITNESS	GAG	IDRICA	ANTALGICA
LUN		20.00-20.45	19.15-20.00	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	10.30-11.15	
GIO	18.35-19.20		19.20-20.05		20.05-20.50		09.30-10.15 10.15-11.00	
VEN								10.00-10.45
SAB					09.15-10.00			

CORSO GESTANTI

MER 12.15-13.00

Al seguente link puoi trovare la spiegazione di tutti i corsi:
bit.ly/AcquafitnessRovetta

Scuola nuoto adulti

Corsi attivi dal 18 marzo al 22 giugno 2024

Lunedì	Martedì
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)
Giovedì	Venerdì
19.30-20.15 (4)	18.45-19.30 (1) 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.

LEZIONI INDIVIDUALI DI NUOTO

Possibilità di effettuare lezioni individuali con corsia ed istruttore riservato.

Pacchetto 6 lezioni: **€ 180,00**

Pacchetto 10 lezioni: **€ 280,00**

Iscrizione al Corso

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

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 direttamente sul sito nell'area privata entro 5 ore dall'inizio lezione, in caso contrario sarà addebitata.

Iscrizione ai corsi di nuoto

Costo / lezione	€ 10,00
Doppio corso	€ 9,00

€ 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

REGOLAMENTO CORSI DI NUOTO & ACQUAFITNESS

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

Le lezioni perse di acquafitness saranno recuperabili (fino ad un massimo di due) in tutti i corsi acquafitness tranne quello frequentato, prenota ONLINE utilizzando le tue credenziali private oppure chiamando la segreteria.

In caso di problemi fisici di una certa entità (ricovero ospedaliero, ingessatura, malattie infettive, gravidanza), dimostrati con certificato medico, vi è la possibilità di sospendere l'abbonamento.

La sospensione delle lezioni/abbonamento decorre dalla data di consegna in segreteria del certificato medico. Nel caso di corsi di nuoto e acquafitness la sospensione comporta l'eliminazione dal corso e il congelamento delle lezioni restanti; al rientro NON si garantisce il posto nel corso scelto precedentemente.

Il credito/congelamento rimarrà valido fino ad un massimo di tre mesi, salvo prognosi differente.

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 18/03/2024

Terzo Periodo: fino al 22/06/2024

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
Badge (obbligatorio per accedere)	€ 3,00

Obbligo di CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ 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@centrosporivorovetta.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

ATTIVITÀ ADULTI



2023-2024