

... tutto ciò che è utile sapere

Stagione Sportiva

1° Turno dal 13.09.2021 al 29.01.2022
 2° Turno dal 30.01.2022 al 30.05.2022
 1° Turno + 2° Turno dal 13.09.2021 al 30.05.2022

• I corsi saranno sospesi per festività secondo il calendario esposto in piscina.

• La Direzione si riserva di cancellare i corsi qualora non sia raggiunta la quota minima di iscritti.
 Non sono previsti rimborsi di quote dopo l'inizio dei corsi senza adeguata certificazione medica e comunque a discrezione della direzione. Le lezioni non effettuate per problemi personali o volontà dell'iscritto, non potranno essere recuperate.
 La quota associativa obbligatoria di **Euro 35** è valida per la Stagione Sportiva 2021-2022 dal **13 Settembre 2020** al **31 Agosto 2022**.

Iscrizioni

da lunedì a venerdì dalle ore 09,00 alle ore 19,00

Orari di Segreteria

da lunedì a venerdì dalle ore 09,00 alle ore 19,30
 sabato dalle ore 09,00 alle ore 18,00

Certificato Medico

• E' obbligatorio a partire dai 6 anni, prima dell'inizio dei corsi, consegnare un Certificato Medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, valido per tutta la durata del corso.
 Possibilità di Visite Mediche in sede (nei periodi: settembre, ottobre, gennaio).

Regolamento

• L'ingresso agli spogliatoi è permesso 10 minuti prima dell'orario di inizio del corso.
 • Obbligatorie ciabatte di gomma o zoccoli e cuffia.
 • Necessarie, per la ginnastica pre-natatoria, maglietta di cotone e calze.
 • Per tutte le norme si rimanda al Regolamento interno esposto in piscina.
 • La Direzione si riserva il diritto di allontanare i trasgressori dall'impianto.

CALENDARIO CHIUSURE 2021-2022

CHIUSURA IMPIANTO

dal 24 Dice al 26 Dice
 dal 31 Dice al 2 Gen
 17 e 18 Aprile
 1 Maggio

SOSPENSIONE CORSI

1 Novembre
 7 e 8 Dicembre
 dal 23 Dic al 8 Gen
 17 e 18 Aprile
 25 Aprile
 1 Maggio



grafica by Segmenty - Cornaredo

PISCINA COMUNALE di CORNAREDO

info stagione 2021-2022

Centro Sportivo "SANDRO PERTINI"
 Via dello Sport, 70 - 20010 Cornaredo (MI)
 segreteria@cornaredo@foppisport.it
 www.foppisportcornaredo.it

Tel. 02 93 56 04 57



NUOTO AGONISTICO GIOVANILE

NUOTO AGONISTICO MASTER

NUOTO SINCRONIZZATO

Nuoto Sincronizzato - <i>monosettimanale / bisett / trisett</i>			
MAR-MERC-VEN	18,30 - 20,00	20,00 - 21,30	
SABATO	11,00 - 12,00	13,00 - 14,00	14,00 - 15,00
TARIFE (€)	MONOSETTIMANALE	BISETTIMANALE	TRISETTIMANALE
	420,00	540,00	650,00

Nuoto MASTER - <i>bisettimanale / trisettimanale</i>			
LUN-MERC	20,30 - 22,00		
MAR-VEN	09,45 - 11,15		
SABATO	12,00 - 13,30		
			quota associativa obbligatoria 35 euro per entrambi i Corsi
TARIFE (€)	BISETTIMANALE	TRISETTIMANALE	
	520,00	550,00	

apertura iscrizioni stagione 2021 - 2022

19 Luglio 2021

INIZIO CORSI 13 SETTEMBRE

seguici su



Piscina Cornaredo

www.foppisportcornaredo.it
 segreteria@cornaredo@foppisport.it

per informazioni

PISCINA COMUNALE di CORNAREDO

Centro Sportivo "SANDRO PERTINI"
 Via dello Sport, 70 - 20010 Cornaredo (MI)
 Tel. 02 93 56 04 57



Foppisport s.s.d a r.l. si riserva in qualunque momento di apportare modifiche rispetto a quanto descritto in questo stampato, per ragioni di natura tecnica o commerciale. Pertanto, questa brochure è destinata a fornire solo informazioni di carattere generale e non costituisce documento vincolante contrattualmente sulle informazioni che contiene.

AVVISO

Si comunica che la **Quota associativa** per la Stagione sportiva 2021/2022 sarà regolare di **Euro 35,00 per tutti i nuovi iscritti** mentre verrà **ridotta a Euro 25,00 per tutti gli utenti già iscritti alla precedente stagione 2020/21** che intenderanno rinnovare la propria iscrizione ai corsi per la stagione 2021/22

corsi di nuoto & fitness in acqua

calendario giorni e orari

Prescolare (3-5 anni) / Ragazzi (6-14 anni) - mono / bisettimanale				
LUN-GIO	17,00 - 17,45	17,30 - 18,15	18,00 - 18,45	18,30 - 19,15
MAR-VEN	17,00 - 17,45	17,30 - 18,15	18,00 - 18,45	18,30 - 19,15
MERCOL	16,15 - 17,00	16,45 - 17,30	17,30 - 18,15	18,15 - 19,00
SAB	09,00 - 09,45	09,45 - 10,30	10,30 - 11,15	11,15 - 12,00
	12,00 - 12,45	15,00 - 15,45	15,45 - 16,30	16,30 - 17,15

Per i Corsi Bisettimanali si consigliano gli abbinamenti proposti

Nuoto Avanzato Ragazzi - bi / trisettimanale

LUN-GIO	17,00 - 17,45	MAR-VEN	17,00 - 17,45
SAB	09,00 - 09,45		

Adulti - mono / bisettimanale

LUN-GIO	09,00 - 09,45	14,00 - 14,45	
	19,00 - 19,45	19,45 - 20,30	
MAR-VEN	09,00 - 09,45	19,00 - 19,45	19,45 - 20,30
SAB	11,15 - 12,00		

Per i Corsi Bisettimanali si consigliano gli abbinamenti proposti

Acqua-GYM (in vasca grande) - mono / bisettimanale

LUN-GIO	19,45 - 20,30		
MAR-VEN	13,15 - 14,00	18,30 - 19,15	19,15 - 20,00 (vasca piccola)
MER	19,00 - 19,45		
DOM mat	10,00 - 10,45		

Per i Corsi Bisettimanali si consigliano gli abbinamenti proposti

Hydro-bike - mono / bisettimanale

LUN-GIO	20,35 - 21,15		
MAR-VEN	12,30 - 13,10	20,05 - 20,45	20,50 - 21,30
LUN	13,00 - 13,40		
MER	13,00 - 13,40	19,50 - 20,30	
DOM	10,45 - 11,25	11,30 - 12,10	

Attività motoria in acqua OVER 60 - mono / bisettimanale

LUN-MAR-MER-GIO-VEN	10,00 - 11,00
---------------------	---------------

TARIFFE (€)

(quota associativa obbligatoria 35 euro)

	1° o 2° Turno		1°+ 2° Turno	
	monosett	bisett	monosett	bisett
Prescolare (resid.)	162	239	259	383
Prescolare (non resid.)	183	270	292,50	428,50
Ragazzi (resid.)	122	216	194,50	346
Ragazzi (non resid.)	139,50	248,50	223	398
Nuoto Avanzato	139,50	248,50	223	398
Adulti	150	234	270,50	420,50
Adulti OVER 60	92,50	151	167,50	271
Acqua-GYM - 45 min	162,50	267,50	290	481
Hydro-bike	187	331	336	596
Attiv. mot. in acqua (OVER 60)	100	160,50	179,50	288

corsi palestra

calendario giorni e orari

Mix-Fitt - mono / bisettimanale	
LUN-GIO	18,45 - 19,30

GAG - mono / bisettimanale	
LUN-GIO	19,30 - 20,15

Aero-TONE - mono / bisettimanale	
LUN-GIO	20,15 - 21,00

Ginnastica di mantenimento - mono / bisettimanale	
MAR-VEN	09,00 - 10,00 OVER 60

GAB - mono / bisettimanale	
MAR-VEN	17,30 - 18,15

Total Body - mono / bisettimanale	
MAR- VEN	18,15 - 19,00

Postural - mono / bisettimanale	
MAR	19,00 - 19,45
VEN	19,00 - 19,45

Pilatness - mono / bisettimanale	
MAR-VEN	19,45 - 20,30

Mix-Fitt - Corso vario e movimentato che prevede diversi programmi di fitness per allenamenti diversificati.

GAG - Lezione mirata ad incrementare la forza e la resistenza di gambe, addominali e glutei migliorandone il tono e la definizione con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

Aero-TONE - Lezione che intervalla lavoro di resistenza cardiovascolare a tonificazione muscolare.

Ginnastica di mantenimento OVER 60 - Lezione mirata per mantenersi in buona salute per chi ha superato i 60. Allenamento che possa contribuire a migliorare, ad esempio, il funzionamento di circolazione sanguigna ed articolazioni.

GAB - Lezione mirata per tonificare gambe e glutei, addominali e braccia alla ricerca di un corpo armonico.

Total Body - Lezione mirata ad incrementare la forza e la resistenza di tutta la muscolatura migliorandone il tono e la definizione con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

Postural - Attività mirata al riequilibrio posturale e muscolare.

Pilatness - Lezione di tonificazione muscolare che sfrutta le tecniche del Pilates.

TARIFFE (€)

(quota associativa obbligatoria 35 euro)

	1° o 2° Turno		1°+ 2° Turno	
	monosett	bisett	monosett	bisett
Corsi da 45 minuti	118,50	188,50	188	299

mondo bebè

calendario giorni e orari

BENESSERE IN GRAVIDANZA

monosettimanale

GIOVEDI'

dalle ore 11,15 alle ore 13,00
45 minuti in Palestra + 1 ora in Piscina

Lezione mirata ad incrementare la forza, la resistenza e la flessibilità di tutta la muscolatura contribuendo al miglioramento del benessere psico-fisico.

BABY - GENITORE

Baby-Genitore 4-12 mesi

monosettimanale

GIOVEDI'	10,00 - 10,30
SAB mat	09,00 - 09,30
SAB pom	15,45 - 16,15
DOMENICA	09,00 - 09,30

Baby-Genitore 12-18 mesi

monosettimanale

GIOVEDI'	10,30 - 11,00	
SAB mat	09,30 - 10,00	10,00 - 10,30
SAB pom	16,15 - 16,45	

Baby-Genitore 18-24 mesi

monosettimanale

SAB mat	10,30 - 11,00	
SAB pom	16,45 - 17,15	17,15 - 17,45

Baby-Genitore 24-36 mesi

monosettimanale

SAB mat	11,00 - 11,30	11,30 - 12,00
SAB pom	15,15 - 15,45	
DOMENICA	09,30 - 10,00	

Un percorso alla scoperta dell'acqua con il sostegno del genitore.

TARIFFE (€)

(quota associativa obbligatoria 35 euro)

	1 Lezione	5 Lezioni	10 Lezioni
Benessere in gravidanza	33 euro	109 euro	185,50 euro
1° lezione GRATUITA			
Baby-Genitore	147 euro		

nuoto libero

calendario giorni e orari

Da Lunedì al Venerdì	dalle 9,00 alle 14,00 e dalle 19,15 alle 21,00
Sabato	dalle 12,30 alle 16,30
Domenica	dalle 09,00 alle 13,00

Orari in vigore dal 1 Settembre 2021 al 31 Maggio 2022

giorni festivi solo attività nuoto libero 2021/2022

1 Novembre	
7 e 8 Dicembre	dalle 9,00 alle 13,00
dal 3 al 6 Gennaio	
25 Aprile	

giorni festivi solo attività nuoto libero 2021/2022

23 Dicembre	
dal 27 al 30 Dicembre	dalle 9,00 alle 18,00
7 e 8 Gennaio	

TARIFFE (€)

Biglietto Intero	5,00 euro
Biglietto Ridotto*	3,50 euro
Tessera n° 10 Ingressi Interi	41,00 euro
Tessera n° 10 Ingressi Ridotti*	28,00 euro
Tessera Relax n° 10 Ingressi Interi	36,00 euro
(dalle 10,00** alle 14,00 dal Lunedì al Venerdì)	
Tessera Relax n° 10 Ingressi Ridotti*	20,00 euro
(dalle 10,00** alle 14,00 dal Lunedì al Venerdì)	
Abbonamento Annuale Intero	327,00 euro
Abbonamento Annuale Ridotto*	229,00 euro

* Per riduzione si intende sino a 11 anni e oltre i 60 anni di età

** Orario di ingresso in base al giorno come da calendario



- lezioni individuali • feste di compleanno •
- corsi di sub e apnea • camp estivi •