

## piscina scoperta "LIDO" 2018



### ORARI E TARIFFE IN VIGORE DAL 2 GIUGNO AL 2 SETTEMBRE

#### BIGLIETTO INTERO

da Lunedì a Venerdì	Tutto il giorno dalle 10,00 alle 18,30	€ 6,50
Sabato e Domenica	Tutto il giorno dalle 10,00 alle 18,30	€ 8,00
	1/2 giornata dalle 15,30 alle 18,30	€ 6,50

#### BIGLIETTO RIDOTTO\*

da Lunedì a Venerdì	Tutto il giorno dalle 10,00 alle 18,30	€ 5,40
Sabato e Domenica	Tutto il giorno dalle 10,00 alle 18,30	€ 6,50
	1/2 giornata dalle 15,30 alle 18,30	€ 5,40

\*da 3 a 11 anni compiuti e oltre i 60 anni

INGRESSO DA LUNEDÌ A VENERDÌ DOPO LE 17,00	€ 4,50
--	--------

#### BIGLIETTO FAMIGLIA\*

	ADULTI	BAMBINI
da Lunedì a Venerdì	Tutto il giorno dalle 10,00 alle 18,30 € 5,40	€ 3,80
Sabato e Domenica	Tutto il giorno dalle 10,00 alle 18,30 € 6,50	€ 5,40
	1/2 giornata dalle 15,30 alle 18,30 € 5,40	€ 3,80

\* valido per mamma, papà e bambini

#### TESSERA n° 10 INGRESSI

INTERA	€ 54,00
RIDOTTA	€ 43,00

### PROMOZIONE DAL 27 AGOSTO AL 2 SETTEMBRE

#### TARIFFA LIDO UGUALE AL NUOTO LIBERO

E' possibile utilizzare la vasca interna ma gli orari di utilizzo sono a discrezione della Direzione e potrebbero non coincidere con l'orario del Lido. La chiusura della piscina avverrà 15 minuti dopo l'ora di uscita dalla vasca. Vigete in ogni caso il regolamento generale esposto all'ingresso.

... tutto ciò che è utile sapere

## Stagione Estiva

3° Turno	dal 04.06.2018 al 30.06.2018
4° Turno	dal 02.07.2018 al 28.07.2018
3°+ 4° Turno	dal 04.06.2018 al 28.07.2018

- 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 è valida fino al 31 luglio 2018.

#### ISCRIZIONI dal 16 APRILE

da lunedì a venerdì	dalle ore 09,00 alle ore 19,30
sabato	dalle ore 09,00 alle ore 17,30
domenica	dalle ore 09,30 alle ore 12,00

#### PROMOZIONE

alle prime 50 iscrizioni N.2 ingressi omaggio al lido valevoli per l'estate 2018 dal lunedì al sabato.

#### Certificato Medico

- E' obbligatorio, prima dell'inizio dei corsi, consegnare un Certificato Medico di Idoneità alla pratica sportiva non agonistica, valido per tutta la durata del corso.

#### Estratto del regolamento

- L'ingresso agli spogliatoi per gli iscritti ai corsi, è permesso 10 minuti prima dell'orario di inizio del corso.
- Si invitano i genitori dei bambini iscritti ai corsi maggiori di 7 anni a non accedere allo spogliatoio.
- Necessarie, per la ginnastica pre-natatoria, maglietta di cotone e calze.
- Obbligatorie ciabatte di gomma o zoccoli e cuffia.
- **Obbligatorio per tutti i bambini sotto i 3 anni l'utilizzo di mutandine contenitive o pannolini impermeabili. Non sarà consentito l'accesso alle vasche ai bambini che ne siano sprovvisti.**

**USO DELLE VASCHE INTERNE PER L'UTENZA LIDO**  
**VASCA PICCOLA** a disposizione tutti i giorni (salvo orario corsi) per bimbi fino agli 8 anni accompagnati da un adulto.  
**VASCA GRANDE** a disposizione SOLO la domenica dalle 13 alle 18 solo per attività di NUOTO LIBERO.

## PISCINA COMUNALE DI CORNAREDO

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

info stagione estiva 2018

# PISCINA COMUNALE di CORNAREDO

- NUOTO LIBERO E CORSI ESTIVI •
  - PISCINA SCOPERTA "LIDO" •
  - PALESTRA •
- ## anno 2018



seguici su



calendario giorni e orari

**corsi di nuoto**

**Baby-Genitore - *monosettimanale solo SABATO***

<b>04 - 12 mesi</b>	09,00 - 09,30
<b>12 - 18 mesi</b>	09,30 - 10,00
<b>18 - 24 mesi</b>	10,00 - 10,30
<b>24 - 36 mesi</b>	10,30 - 11,00    11,00 - 11,30

**Prescolare (3-5 anni) / Ragazzi (6-14 anni) - *mono / bisettimanale***

LUN-GIO	18,15 - 19,00
SAB	09,45 - 10,30    10,30 - 11,15    11,15 - 12,00

**Adulti - *mono / bisettimanale***

LUN-GIO	09,00 - 09,45    19,00 - 19,45    19,45 - 20,30
SAB	11,15 - 12,00 (a raggiungimento minimo di 5 persone)

calendario giorni e orari

**fitness in acqua**

**Acqua-GYM - *mono / bisettimanale***

LUN-GIO	19,15 - 20,00    20,00 - 20,30
MERCOL	19,00 - 19,45
MAR-VEN	13,00 - 13,45 (v. grande)    18,40 - 19,10 (v. grande)    19,15 - 20,00

**Hydro-Bike - *mono / bisettimanale***

LUN-GIO	20,35 - 21,15
MAR-VEN	20,05 - 20,45
LUNEDI	13,00 - 13,40
MERCOL	13,00 - 13,40

**Attiv. Mot. in Acqua (over 60) - *mono / bisettimanale***

MAR-VEN	09,00 - 10,00
---------	---------------

Per i Corsi Bisettimanali si consigliano gli abbinamenti proposti

**TARIFFE (prezzi in Euro)**

Quota associativa obbligatoria 15 euro

	3° o 4° Turno		3°+ 4° Turno	
	monosett	bisett	monosett	bisett
Baby-Genitore	32,50	---	58	---
Prescolare (resid.)	35	52,50	62,50	94,50
Prescolare (non resid.)	38,50	56,50	69,50	102
Ragazzi (resid.)	27	47	48,50	85
Ragazzi (non resid.)	30	53	53,50	95,50
Adulti	32	49,50	60,50	94
Adulti OVER 60	20	33	38,50	62,50
Acqua-GYM	34,50	56	65	106,50
Hydro-Bike	39,50	70,50	75	133,50
Attiv. mot. in acqua (OVER 60)	22	35	41,50	66

calendario giorni e orari

**corsi palestra**

**LUNEDI - GIOVEDI - *mono-bisettimanale***

18,45 - 19,30	<b>Mix-Fitt</b>
19,30 - 20,15	<b>GAG</b>
20,15 - 21,00	<b>Areo-TONE</b>
21,00 - 21,45	<b>Pancafit</b>

**MARTEDI - VENERDI - *mono-bisettimanale***

17,30 - 18,15	<b>GAB</b>
18,15 - 19,00	<b>Power-FIT</b>
19,00 - 19,45	<b>Tonificazione</b>
19,45 - 20,30	<b>Pilatness</b>

**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 interviene lavoro di resistenza cardiovascolare a tonificazione muscolare con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

**Pancafit**

Ginnastica posturale finalizzata all'allungamento globale della muscolatura.

**GAB**

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

**Power-FIT**

Lezione a stazioni con l'obiettivo della definizione muscolare per migliorare aspetto estetico e funzionale del corpo.

**Tonificazione**

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.

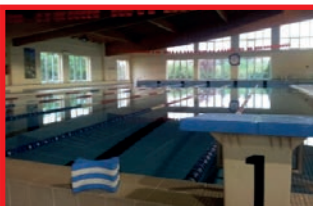
**Pilatness**

Lezione di tonificazione muscolare che sfrutta le tecniche del Pilates.

**TARIFFE (prezzi in Euro)**

Quota associativa obbligatoria 15 euro

	3° o 4° Turno		3° + 4° Turno	
	mono	biset	mono	biset
<b>CORSI DA 45 minuti</b>	25,50	39,50	48	75
<b>Pancafit</b>	30	---	55	---



calendario giorni e orari

**nuoto libero**

**orari in vigore dal 2 giugno al 28 luglio 2018**

<b>Da Lunedì al Venerdì</b>	dalle 9,00 alle 14,00 e dalle 19,15 alle 21,30
<b>Sabato e Domenica</b>	dalle 9,00 alle 12,00

**Chiusura vasca interna**

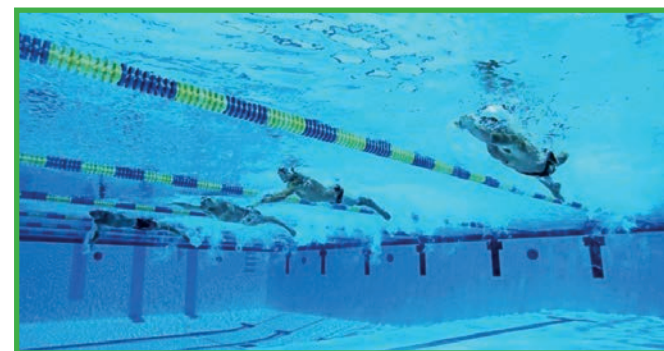
Per lavori di manutenzione straordinaria da **Domenica 29 luglio a domenica 2 settembre**.  
Ripertura lunedì 3 settembre 2018.

**orari in vigore dal 3 al 12 settembre 2018**

<b>Da Lunedì al Venerdì</b>	dalle 9,00 alle 14,00 e dalle 18,00 alle 21,30
<b>Sabato</b>	dalle 9,00 alle 18,30
<b>Domenica</b>	dalle 9,00 alle 13,00

**dal 13 settembre 2018 - Orario invernale**

<b>Da Lunedì al Venerdì</b>	dalle 9,00 alle 14,00 e dalle 19,15 alle 21,30
<b>Sabato</b>	dalle 12,30 alle 18,30
<b>Domenica</b>	dalle 9,00 alle 13,00



**Tariffe vasca interna**

<b>Biglietto Intero</b>	4,40 euro
<b>Biglietto Ridotto*</b>	3,00 euro
<b>Tessera n° 10 Ingressi Interi</b>	38,00 euro
<b>Tessera n° 10 Ingressi Ridotti*</b>	25,50 euro
<b>Tessera Relax n° 10 Ingressi Interi</b> (dalle 10,00 alle 14,00 dal Lunedì al Venerdì)	32,50 euro
<b>Tessera Relax n° 10 Ingressi Ridotti*</b> (dalle 10,00 alle 14,00 dal Lunedì al Venerdì)	18,00 euro

\*Per riduzione si intende da 3 a 11 anni compiuti e oltre i 60 anni

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.