

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

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
SAB	11,15 - 12,00	

Acqua-GYM - mono / bisettimanale *= Vasca Grande

LUN-GIO	19,15 - 20,00
MAR-VEN	13,00 - 13,45* 18,30 - 19,15* 19,15 - 20,00
MER	19,00 - 19,45*
DOM mat	10,00 - 10,45*

Hydro-bike - mono / bisettimanale

LUN-GIO	20,35 - 21,15
MAR-VEN	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

Attività motoria in acqua OVER 60 - mono / bisettimanale

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

TARIFFE (€) (quota associativa obbligatoria 15 euro)

	1° o 2° Turno		1°+ 2° Turno	
	monosett	bisett	monosett	bisett
Prescolare (resid.)	150	221,50	240	355
Prescolare (non resid.)	165	241,50	264	386
Ragazzi (resid.)	113	200,50	180,50	321
Ragazzi (non resid.)	126	224	201,50	359
Adulti	135,50	211	244	379,50
Adulti OVER 60	86	139,50	155	251,50
Acqua-GYM - 30 min	111	176	199,50	317
Acqua-GYM - 45 min	146,50	241,50	262	434
Hydro-bike	168,50	298,50	303	537,50
Attiv. mot. in acqua (OVER 60)	92,50	148,50	166,50	266,50

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
MAR-VEN	10,00 - 11,00	UNDER 50

GAB - mono / bisettimanale

MAR-VEN	17,30 - 18,15
---------	---------------

Power-FIT - mono / bisettimanale

MAR	18,15 - 19,00
-----	---------------

Tonificazione - mono / bisettimanale

VEN	18,15 - 19,00
-----	---------------

Pilatness - mono / bisettimanale

MAR-VEN	19,45 - 20,30
---------	---------------

Postural - monosettimanale

MAR	19,00 - 19,45
-----	---------------

PANCAFIT - monosettimanale

VEN	19,00 - 19,45
-----	---------------

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

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

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.

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.

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

Ginnastica di mantenimento UNDER 50 - Attività fisica ad intensità medio alta ideale per mantenersi in forma e in salute. Piccoli trucchi per mantenere il corpo giovane e flessibile.

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.

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

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

Postural - Attività mirata al riequilibrio posturale e muscolare.

PANCAFIT - Ginnastica posturale finalizzata all'allungamento globale della muscolatura.

TARIFFE (€) (quota associativa obbligatoria 15 euro)

	1° o 2° Turno		1°+ 2° Turno	
	monosett	bisett	monosett	bisett
Corsi da 45 minuti	107	170	171	272
PANCAFIT	180	---	300	---

mondo bebè

calendario giorni e orari

BENESSERE IN GRAVIDANZA

monosettimanale

GIOVEDÌ

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

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

Baby-Genitore 12-18 mesi
monosettimanale

GIOVEDÌ	10,00 - 10,30	10,00 - 10,30
SAB mat	09,30 - 10,00	
SAB pom	16,15 - 16,45	

Baby-Genitore 18-24 mesi
monosettimanale

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

Baby-Genitore 24-36 mesi
monosettimanale

SAB mat	11,00 - 11,30	11,30 - 12,00
SAB pom	15,15 - 15,45	

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

TARIFFE (€) (quota associativa obbligatoria 15 euro)

Benessere in gravidanza	1 Lezione	5 Lezioni	10 Lezioni
1° lezione GRATUITA	30,50 euro	101 euro	172 euro
Baby-Genitore	1° o 2° Turno 136,50 euro		

nuoto libero

calendario giorni e orari

Da Lunedì al Venerdì	dalle 9,00 alle 14,00 e dalle 19,15 alle 21,30
Sabato	dalle 12,30 alle 18,30
Domenica	dalle 09,00 alle 13,00

Orari in vigore dal 2 Settembre 2019 al 2 Giugno 2020

giorni festivi solo attività nuoto libero 2019/2020

1 Novembre - 8 e 29 Dicembre	dalle 9,00 alle 13,00
5 gennaio - 25 aprile - 2 giugno	

orario ridotto nuoto libero 2019/2020

27-28 Dicembre	dalle 9,00 alle 14,00
4 gennaio - 2 maggio	dalle 9,00 alle 18,00

TARIFFE (€)

Biglietto Intero	4,40 euro
Biglietto Ridotto*	3,00 euro
Tessera n° 10 Ingressi Interi	38,00 euro
Tessera n° 10 Ingressi Ridotti*	25,50 euro
Tessera Relax n° 10 Ingressi Interi (dalle 10,00** alle 14,00 dal Lunedì al Venerdì)	32,50 euro
Tessera Relax n° 10 Ingressi Ridotti* (dalle 10,00** alle 14,00 dal Lunedì al Venerdì)	18,00 euro
Abbonamento Annuale Intero	295 euro
Abbonamento Annuale Ridotto*	206,50 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 • recupero funzionale •
- corsi di sub e apnea • camp estivi •

... tutto ciò che è utile sapere

Stagione Sportiva

1° Turno dal 13.09.2019 al 26.01.2020
 2° Turno dal 27.01.2020 al 02.06.2020
 1° Turno + 2° Turno dal 13.09.2019 al 02.06.2020
 • 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 15 è valida per la Stagione Sportiva 2019-2020 dal 13 Settembre 2019 al 31 Luglio 2020.

Iscrizioni

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

ORARI IN VIGORE dal 1 Settembre 2019 al 31 Maggio 2020

da lunedì a venerdì dalle ore 09,00 alle ore 19,30
 sabato dalle ore 09,00 alle ore 18,00
 domenica dalle ore 09,30 alle ore 12,00

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.
 Possibilità di Visite Mediche in sede (nei periodi: agosto, settembre, ottobre, gennaio).

Regolamento

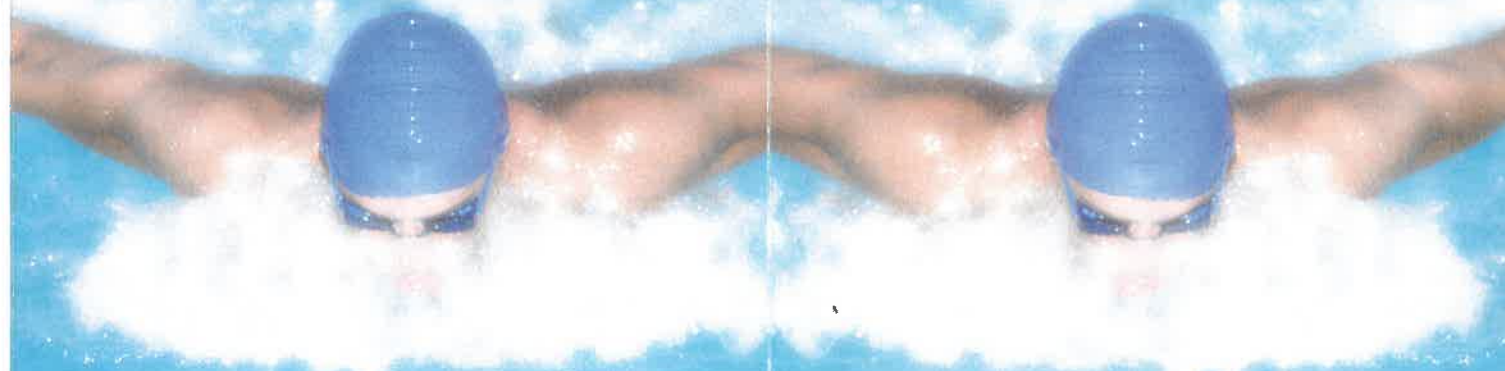
- L'ingresso agli spogliatoi è permesso 10 minuti prima dell'orario di inizio del corso.
- Obbligatorie ciabatte di gomma o zoccoli e cuffia.
- Necessarie, per la ginnastica pre-natoria, maglietta di cotone e calze.
- Per tutte le norme si rimanda al Regolamento interno esposto in piscina.
- La Direzione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

CALENDARIO CHIUSURE 2019-2020

CHIUSURA IMPIANTO	SOSPENSIONE CORSI
dal 24 al 26 Dic	1 Novembre
dal 30 Dic al 3 Gen	8 Dicembre
dal 12 al 13 Aprile	dal 24 Dic al 6 Gen
1 Maggio	dal 12 al 13 Aprile
	25 Aprile
	1 Maggio
	2 Giugno



grafica by Segmenty - Cornaredo



segui su



Piscina Cornaredo

segreteria@cornaredo@foppisport.it

PISCINA COMUNALE di CORNAREDO

per informazioni

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.

info stagione 2019-2020

PISCINA COMUNALE di CORNAREDO

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

apertura iscrizioni stagione 2019 - 2020

16 maggio 2019



NUOTO AGONISTICO GIOVANILE

NUOTO AGONISTICO MASTER

NUOTO SINCRONIZZATO

