

# ACQUAFITNESS

## Corsi attivi dal 10 giugno al 31 luglio 2024

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.30-10.15 GAG 10.15-11.00 IDRICA 13.00-13.45 GYM 18.45-19.30 FAT BURNING 19.30-20.15 RUNNING	10.00-10.45 GYM 18.00-18.45 GYM 18.45-19.30 FAT BURNING	09.30-10.15 GYM 10.15-11.00 IDRICA 18.15-19.00 FAT BURNING 19.00-19.45 GAG	09.30-10.15 GAG 13.00-13.45 FAT BURNING 18.30-19.15 GYM 19.15-20.00 RUNNING	09.30-10.15 GYM 10.15-11.00 IDRICA 13.45-14.30 GESTANTI 18.00-18.45 GYM	08.45-09.30 GYM 09.30-10.15 GYM

### Iscrizione ai corsi Acquafitness

Consorzio / lezione	€ 10,30
Non Consorzio / lezione	€ 10,50

Abbonamenti	Consorzio	Non consorzio	Durata
10 ingressi Open	€ 115	€ 117	12 mesi
20 ingressi Open	€ 215	€ 220	12 mesi
25 ingressi Corsi (acquafitness e palestra)	€ 215		4 mesi
Lezione singola (da prepagare)	€ 13,00		

### Abbonamento Open / Fit & Fit

-Prenotazione **ONLINE** a partire da 7 giorni prima (richiedi le credenziali in reception).

**L'eventuale disdetta deve essere effettuata ONLINE almeno 5 ore prima dall'inizio lezione, in caso contrario sarà addebitata.**

Per tutte le attività eccetto il nuoto libero, è necessario a partire dal compimento dei 6 anni, **IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA**

Presso il Centro Medico del CSC Casnigo vengono effettuate visite medico sportive per il rilascio del certificato medico al costo di € 35,00 su prenotazione.

**€ 10,00 costo quota associativa**  
(con scadenza al 31/08/2023)

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

## SCUOLA NUOTO ADULTI

### Corsi attivi dal 10 giugno al 31 luglio 2024

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
18.45-19.30 (4) 19.00-20.00 (6) 19.30-20.15 (4) 20.00-21.00 (6) 20.15-21.00 (5)	19.30-20.15 (4) 20.15-21.00 (2)	19.00-20.00 (6) 19.30-21.00 MASTER 19.30-20.15 (5) 20.15-21.00 (4)	19.30-20.15 (2,3) 20.15-21.00 (1,4)

### Iscrizione ai corsi di nuoto

Consorzio / lezione	€ 10,00
Non Consorzio / lezione	€ 10,20

**Docce e Phon GRATUITI**

### LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI

Possibilità di effettuare lezioni individuali con corsia e istruttore riservato.

Pacchetto 6 lezioni: **180,00 €**  
Pacchetto 10 lezioni: **280,00 €**

Giorni e orari da definire in segreteria.

## REGOLAMENTO CORSI DI NUOTO & ACQUAFITNESS

Le eventuali lezioni perse in un corso di nuoto, su un minimo acquisto di 7 lezioni 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 di acquafitness saranno recuperabili entro il turno successivo (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 che prevedono la necessità di un minimo di 15 giorni di interruzione dell'attività sportiva, 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 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.**

## CSC CASNIGO

Via Lungo Romna, 2  
24020 Casnigo (BG)  
035.738054 - 334.6729915  
info@centrosportivocasnigo.it  
[www.centrisportivicsc.it](http://www.centrisportivicsc.it)

## PALESTRA

La nostra palestra, circondata dal verde, è suddivisa in tre sale, ampie e luminose, ideali per un allenamento sereno e stimolante.

La sala fitness è attrezzata con postazioni cardio, un'area isotonica, un'area circuit che garantisce un allenamento completo in soli 40 minuti e un'area Kinesis® Stations di Technogym.

Gli istruttori sono sempre presenti durante le fasi di allenamento per assistere e motivare al raggiungimento degli obiettivi di tonificazione, miglioramento delle prestazioni, dimagrimento, prevenzione, cura e mantenimento, nel rispetto delle esigenze e delle possibilità di ognuno e con un'attenzione particolare sempre rivolta al benessere globale della persona.

### CORSI FITNESS

(inclusi nel tesseramento)

Cardio Step Medical Fitness

Superglutei Spinning

Body Tonic Total Body Work Out

Fat Burning Ginnastica Posturale

Forma e Tono Power ACG

Flexibility Jump

Hiit

## Seguici su:



CSC Casnigo - Centro Sportivo



csccasnigo



CSC Casnigo

Attività

Adulti

