

Orario segreteria:

dal **Lunedì** al **Venerdì**
8.30-14.30 / 16.00 – 20.30

Sabato

8.30 -17.00

Domenica

8.30 -12.30

chiusura impianto:

01 novembre,
8-24-25-26-31 dicembre
01-06 gennaio
31 marzo
01 -25 aprile
01 maggio

Variatione di orario saranno esposti
nell'impianto e sito web

Orario apertura

Dal **LUNEDÌ** al **VENERDÌ**

dalle ore 8:30 alle ore 14:30

dalle ore 17:00* alle ore 20:30

*dalle 17.00 alle 18.00 n° 1 corsia

SABATO

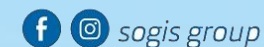
dalle ore 8:30 alle ore 17:00

dalle 8.00 solo per i clienti abbonati

DOMENICA

dalle ore 8:30 alle ore 12:30

Consultare planning corsie
(in. reception e piano vasca)
Per l' utilizzo degli armadietti
è necessario utilizzare un lucchetto personale
da rimuovere prima dell' uscita dall' impianto
docce e phon temporizzati (a pagamento)



Programma:

Nuoto libero

Corsi di nuoto bambini,
adulti e over65

Corsi di acquaticità

Corsi di acqua fitness

Il nostro impianto:

Vasca 25 mt : 7 corsie

Vasca piccola: 7° 30 - 32°

Via Togliatti 38

tel. 0524. 758052

piscine@sogisgroup.it

www.piscinefidenza.it



Scuola Nuoto Federale San Donnino Sport SSD

Le iscrizioni ai corsi di NUOTO per adulti e bambini, e al corso "cuccioli in acqua" sono a cadenza trimestrale, come illustrato di seguito. Si ricorda che è obbligatorio consegnare una fotocopia del certificato medico e libretto delle vaccinazioni (acquaticità) all'atto dell'iscrizione.

Iscrizioni al II° TRIMESTRE (gen a Marzo) :
dal 18 dicembre al 4 gennaio 2024

Inizio corsi:

LUN 08/01/2024
MAR 09/01/2024
MER 10/01/2024
GIOV 11/01/2024
VEN 12/01/2024

Iscrizioni al III° TRIMESTRE (Marzo a maggio) :
dal 4 al 15 marzo 2024

Inizio corsi:

LUN 18/03/2024
MAR 19/03/2024
MER 20/03/2024
GIOV 21/03/2024
VEN 22/03/2024

Il partecipante verrà inserito in un corso di livello adatto alle proprie capacità natatorie, mediante indicazioni fornite dallo stesso (il genitore nel caso di bambini). Durante le prime lezioni il coordinatore della scuola nuoto provvederà a valutare il partecipante "in acqua" e se necessario ad effettuare spostamenti in altri livelli (anche in orari diversi da quello di iscrizione).

Regolamento dei corsi di nuoto:

.La durata dei corsi è di 45 minuti

.E' obbligatorio, all'atto dell'iscrizione consegnare la copia del certificato medico, per i corsi di acquaticità anche la copia del libretto delle vaccinazioni.

.Obbligatorio indossare la cuffia e ciabatte

.Le lezioni perse non vengono recuperate a meno che non siano imputabili all'organizzazione.

Per i corsi di nuoto adulti e Bambini È possibile scegliere la frequenza mono e bisettimanale

Scuola Nuoto Bambini

dai 4 anni
durata 45 minuti

**LUNEDI – MARTEDI – MERCOLEDI
– GIOVEDI - VENERDI**

Fasce orarie: 16.30 - 17.15 –
18.00

corso Kids ¾ anni

Scuola Nuoto Adulti

LUNEDI e MERCOLEDI

Fasce orarie: 18.45

MARTEDI e VENERDI

Fasce orarie: 18.45 / 19.30

Corsi di nuoto OVER 65

Frequenza Bisettimanale

Lunedì & Giovedì

Corso AVANZATO:

ore 9.00 - 10.00 ore

Acquaticità prenatale

"Gravidanza in piscina"

Venerdì 18.15

Corso Cuccioli in acqua

(dai 3 mesi ai 3 anni) durata 40 minuti
(un genitore in acqua con il Bebè)

1° Turno: dai 3 mesi a 1 anno

Martedì ore 9:20

2° Turno: da 1 anno a 3 anni

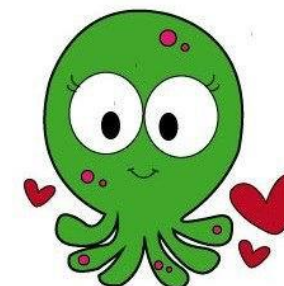
Martedì ore 10:00

Fitness Time

piscina coperta Fidenza
FITNESS TIME!!
durata lezione :45 minuti
0524 758052
piscine@sogisgroup.it

Time	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
10.30	BIKE		TREK		BIKE
13.00	BIKE		BIKE		
18.20		ACQUAGYM		TREK	TREK
19.10	BIKE	BIKE	TREK	BIKE	18.20
<small>è obbligatoria: prenotazione/disdetta certificato medico, cuffia , scarpette di gomma per Bike</small>					
		15.00	SABATO BIKE	10.00	DOMENICA BIKE/TREK

tonificazione*
* 2 lezioni al mese



San Donnino Sport S.S.D.