STADIO DEL NUOTO
RICCIONE

POLISPORTIVA RICCIONE

PROGRAMMA ATTIVITÀ

**VALIDO DAL 30 SETTEMBRE 2019
AL 31 AGOSTO 2020**

stadiodelnuoto.it

INDICE

NUOTO LIBERO 3
CORSI DI NUOTO 4
SUPER ABILI 6
PRIME BOLLE 6
OVER 65 7
PRE-PARTO 7
AQUAWELLNESS 8
NUOTO SINCRONIZZATO 10
FISIOGYM 12
PILATES 13
PSICOMOTRICITÀ 14
NUTRIZIONISTA 15

La Polisportiva Comunale Riccione svolge attività agonistiche di: tuffi, nuoto, pallanuoto e sub. Informazioni ulteriori sulle varie discipline le potete trovare sul sito o nei depliant a loro dedicati.

Svolge anche attività di:
- Judo nella palestra Beverly Hills
- Pugilato e Thai Boxe nella palestra Sport da Ring in via Forlimpopoli
- Scuola Calcio sul campo di via dell'Artigianato di Riccione

ISCRIZIONE

Tessera sociale **€ 14,00** per tutti **i corsi.**

CORSI

Tutti gli abbonamenti ai corsi hanno cadenza trimestrale. **Chi si iscrive** al primo corso di nuoto avrà diritto alla **cuffia Arena "Mascotte".**

SCONTISTICHE E PROMOZIONI *VALIDE PER TUTTE LE ATTIVITÀ*

La scontistica può venire applicata a tutti i membri della famiglia nelle varie discipline se iscritti contemporaneamente, esempio: **madre** Aquagym + **figlio** Corso Nuoto **-10% entrambi.**

PROMO 2 CORSI *6 MESI*

Iscrizione contemporanea a 2 corsi
-10% ad entrambi.

PROMO 3 CORSI *9 MESI*

Iscrizione contemporanea a 3 corsi
-15% + un omaggio a scelta tra:
-servizio nutrizionista (visita base)
-lettino estate (ad esaurimento)
-buono bar (10 colazioni)
-sconto 10% shop Arena

PROMO FAMILY

Rivolto al nucleo familiare padre, madre, figli
N° 2 iscritti contemporaneamente **-10%**
N° 3 iscritti contemporaneamente **-15%**
N°4 iscritti contemporaneamente **-20%**

PROMO ANNUALE

Iscrizione annuale **-20% + due omaggi a scelta tra:**
-servizio nutrizionista (visita base)
-lettino estate (ad esaurimento)
-buono bar (10 colazioni)
-sconto 10% shop Arena

PAGAMENTI: possibilità di dilazionare i pagamenti degli ABBONAMENTI FAMILY o di durata superiore a due mesi in 2/3 rate (a seconda del tipo d'iscrizione).

NUOTO LIBERO

Il nuoto è per definizione l'esercizio che permette il galleggiamento del proprio corpo e la progressione nell'acqua. Considerato uno sport completo e salutare che distribuisce il movimento omogeneamente su tutto il corpo, favorisce la salute, la longevità e il benessere fisico e psicologico. Esso spesso comporta benefici estetici e fisici: solitamente si ottiene un aumento della massa magra e una riduzione di quella grassa, lo sviluppo dell'impalcatura ossea e l'espansione della gabbia toracica e il miglioramento della coordinazione motoria e respiratoria.

ORARIO INVERNALE *DAL 30/09/2019 AL 23/05/2020*

DAL LUNEDÌ MARTEDì GIOVEDI E VENERDÌ dalle **7.00** alle **22.00**
MERCOLEDÌ alle **8.00** alle **22.00**
SABATO dalle **8.00** alle **19.00**
DOMENICA dalle **8.00** alle **12.30** e dalle **15.00** alle **19.00**

PROMO DOMENICA POMERIGGIO

Per una famiglia di più di 3 membri **biglietto cumulativo € 20,00**

ORARIO ESTIVO

Dal **24/05/2020** al **16/08/2020** dalle **7.30** alle **21.00**
Dal **17/08/2020** al **13/09/2020** dalle **8.00** alle **20.00**
Dal **14/09/2020** Dal **5/10/2020** impianto chiuso per Campionati Mondiali Salvamento

PROMO NUOTO LIBERO

Con la tessera sociale si ha diritto a **2 ingressi omaggio** (piscina o palestra) **e al 10% di sconto** sui successivi abbonamenti di nuoto libero

NOVITÀ

DOMENICA POMERIGGIO IMPIANTO APERTO!

Possibilità di organizzare compleanni, feste ed eventi.

INFORMAZIONI

Giorni di chiusura impianto:
25 e 26 dicembre 2019
1 gennaio 2020
12 e 13 aprile 2020

TARIFFE

Ingresso singolo **€ 7,90**
Ingresso singolo (dai 5-11 anni e over 65) **€ 6,90**

Abbonamento 6 ingressi **€ 42,00** (validità 3 mesi)
Abbonamento 6 ingressi (over 65 **sconto 20%**) **€ 34,00** (validità 3 mesi dall'iscrizione)
Abbonamento 15 ingressi **€ 92,00** (validità di 3 mesi dal momento dell'iscrizione)
Abbonamento 15 ingressi (over 65 **sconto 20%**) **€ 73,50** (validità di 3 mesi dall'iscrizione)

3 mesi **€ 200,00** (validità 3 mesi dal momento dell'iscrizione)
6 mesi **€ 350,00** (validità 6 mesi dal momento dell'iscrizione)
9 mesi **€ 500,00** (compreso lettino estivo ad esaurimento - validità 9 mesi dall'iscrizione)
Annuale **€ 650,00** (compreso lettino estivo ad esaurimento - validità 12 mesi dall'iscrizione)

CORSI DI NUOTO

NUOTO RAGAZZI ***DAI 3 AI 6 ANNI***
Si impara giocando in acqua con un istruttore. Al bambino verrà insegnato a galleggiare da solo, a battere le gambe e a scivolare sull'acqua in posizione prona e supina. Partenza a siluro, tuffi ed apnee senza paura, nuotare e socializzare!

NUOTO RAGAZZI ***DAI 6 AI 17 ANNI***
Si migliora la coordinazione e gli schemi motori. Si completa gradatamente la tecnica dei 4 stili.

NUOTO ADULTI ***DAI 18 ANNI***
I corsi nuoto adulti sono aperti a tutti dai 18 ai 90 anni, non ci sono limiti d'età per cominciare nuotare! Il nuoto è un'attività fisica ideale per tutti coloro che vogliono tenersi in forma senza rischi, infatti, il nuoto non ha nessuna controindicazione.

ORARIO INVERNALE *LEZIONI DA 45'*

DAI 3 ANNI 6 ANNI
LUN/GIO - MAR/VEN - MER/SAB
ore **16.00** / **16.45** / **17.30**
SABATO ore **9.00** / **9.45** / **10.30**

DAI 6 AI 17 ANNI
LUN/GIO - MAR/VEN - MER/SAB
ore **16.00** / **16.45** / **17.30** / **18.15**
SABATO ore **9.00** / **9.45** / **10.30**

ADULTI (DAI 18 ANNI)
LUNEDÌ e GIOVEDÌ dalle **8.30** alle **9.15**
MARTEDÌ e VENERDÌ dalle **9.15** alle **10.00**
MONOSETTIM. MER dalle **8.30** alle **9.15**
LUN/GIO - MAR/VEN - MONOSETTIM. MER
dalle **13.15** alle **14.00**
MAR/VEN dalle **17.30** alle **18.15**
LUN/GIO - MAR/VEN - MONOSETTIM. MER
18.15 / **19.00** / **19.45** / **20,30**

TARIFFE INVERNALI

Corso bisettimanale **23 lezioni € 207,00**
Corso monosettimanale **12 lezioni € 120,00**
Corso trisettimanale invernale **€ 269,00**

ORARIO ESTIVO *LEZIONI DA 45'*

DAI 3 AI 17 ANNI
LUN/GIO - MAR/VEN - MER/SAB
ore **10.00** / **10.45** / **16.30** / **17.15**

ADULTI (DAI 18 ANNI)
LUNEDÌ e GIOVEDÌ dalle **8.30** alle **9.15**
MARTEDÌ e VENERDÌ dalle **9.15** alle **10.00**
MONOSETTIM. MER dalle **8.30** alle **9.15**
LUN/GIO - MAR/VEN
MONOSETTIM. MER SERA dalle **19.15** alle **20.00**

TARIFFE ESTIVE

Corso bisettimanale **18 lezioni € 162,00**
Corso monosettimanale **9 lezioni € 90,00**
Corso trisettimanale estivo **€ 210,00**

PACCHETTI LEZIONI PRIVATE *MASSIMO 2 PERSONE*

1 persona 10 lezioni **€ 225,00**
1 persona 20 lezioni **€ 405,00**
2 persone 10 lezioni **€195,00** a persona
2 persone 20 lezioni **€340,00** a persona

1° CORSO — 23 lezioni

LUNEDÌ E GIOVEDÌ
dal **30/09** al **16/12**

MARTEDÌ E VENERDÌ
dal **01/10** al **20/12**

MERCOLEDÌ E SABATO POMERIGGIO
dal **02/10** al **18/12**

Monosettimanale

MERCOLEDÌ POM. dal **2/10** al **18/12** (12 lez)
SABATO MATT. dal **5/10** al **21/12** (12 lez)

2° CORSO — 23 lezioni

LUNEDÌ E GIOVEDÌ
dal **09/01** al **26/03**

MARTEDÌ E VENERDÌ
dal **07/01** al **24/03**

MERCOLEDÌ E SABATO
dal **08/01** al **25/03**

Monosettimanale

MERCOLEDÌ POM. dal **8/01** al **25/03** (12 lez)
SABATO MATT. dal **11/01** al **28/03** (12 lez)

3° CORSO — 23 lezioni

LUNEDÌ E GIOVEDÌ
dal **30/03** al **18/06**

MARTEDÌ E VENERDÌ
dal **31/03** al **19/06**

MERCOLEDÌ E SABATO
dal **01/04** al **17/06**

Monosettimanale

MERCOLEDÌ POM. dal **01/04** al **17/06** (12 lez)
SABATO MATT. dal **04/04** al **27/06** (12 lez)

4° CORSO — 18 lezioni

LUNEDÌ E GIOVEDÌ
dal **29/06** al **27/08**

MARTEDÌ E VENERDÌ
dal **30/06** al **28/08**

Monosettimanale

MERCOLEDÌ
dal **01/07** al **26/08**

SABATO
dal **04/07** al **29/08**

SUPER ABILI

L'acqua e la pratica del nuoto rappresentano la possibilità di raggiungere un pieno benessere psico-fisico.

1° TRIMESTRE

dal **30/09** al **21/12**

2° TRIMESTRE

dal **07/01** al **28/03**

3° TRIMESTRE

dal **30/03** al **27/06**

4° TRIMESTRE

dal **29/06** al **29/08**

TARIFFE

Corso bisettimanale **trimestre invernale**
23 lezioni € 166,00

Corso bisettimanale **trimestre estivo**
18 lezioni € 130,00

Lezione **singola privata € 19,00**
10 lezioni private **€ 175,00**

INFORMAZIONI

NOVITÀ

Gli iscritti saranno valutati dal coordinatore del settore Ilario Battaglia (delegato regionale FINP Emilia-Romagna) e potranno svolgere lezioni individuali o collettive in piscina/palestra Al termine del percorso chi vorrà, potrà far parte della sezione agonistica diversamente abili.

PRIME BOLLE

Acquaticità neonatale: superati i 3 mesi di vita i bebè possono iniziare un corso di acquaticità neonatale che permette di sviluppare competenze proprie dei bambini (capacità di stare a galla, brevi apnee, recupero oggetti, etc.). Insieme alla presenza del genitore che segue ed aiuta il piccolo, un istruttore propone esercizi individuali e di gruppo. **Motivi per iniziare nuoto baby:** far prendere dimestichezza con l'acqua, aiutare la salute fisica e mentale ed il coordinamento, rafforzare il legame genitoriale, rilassarsi, aumentare la fiducia in se stessi e la socializzazione.

ORARI INVERNALI

MARTEDÌ – VENERDÌ
dalle **15.30** alle **16.00**

SABATO dalle **9.00** alle **9.30** (12/36 mesi)
SABATO dalle **11.45** alle**12.15** (12/36 mesi)
SABATO dalle **11.30** alle **12.30** (0/12 mesi)

ORARI ESTIVI

SABATO dalle **9.00** alle **9.30** (12/36 mesi)
SABATO dalle **11.45** alle **12.15** (12/36 mesi)
SABATO dalle **11.30** alle **12.30** (0/12 mesi)

TARIFFE

Corso bisettimanale trimestre **invernale** 23 lezioni **€ 207,00**
Corso monosettimanale **trimestre invernale** 12 lezioni **€ 120,00**
Corso monosettimanale **trimestre estivo** 9 lezioni **€ 90,00**
Il genitore ed il bambino devono essere muniti della tessera sociale.

OVER 65

I corsi sono tenuti da operatori specializzati in continua formazione. L'esperienza dell'entrare in acqua si configura come momento di socialità e rappresenta un'occasione di apprendimento. Il rapporto con l'elemento acqua può modificare in maniera significativa la percezione ed il proprio modo di sentirsi. Le attività sono svolte da Stefano e Sara, istruttori F.I.N.

1° TRIMESTRE

dal **30/09** al **21/12**

2° TRIMESTRE

dal **07/01** al **26/03**

3° TRIMESTRE

dal **30/03** al **19/06**

4° TRIMESTRE

dal **29/06** al **29/08**

TARIFFE

Il costo del trimestre invernale/estivo
2 volte alla settimana **€ 138,00**
Il costo del trimestre invernale/estivo
3 volte alla settimana **€ 200,00**
Il costo del trimestre invernale/estivo
4 volte alla settimana **€ 250,00**
Il costo del trimestre invernale/estivo
5 volte alla settimana **€ 290,00**

ORARI

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ (ACQUA D'ARGENTO)
dalle **9.20** alle **10.10**
MARTEDÌ E GIOVEDÌ (NUOTO D'ARGENTO)
dalle **9.20** alle **10.10**
SABATO (NUOTO D'ARGENTO O PILATES)
dalle **8.00** alle **8.50**

PRE-PARTO

Il corso pre-parto è utile a tutte le future mamme per affrontare la nascita del bimbo con consapevolezza, fiducia e tanta serenità. Il corso di accompagnamento alla nascita del bimbo è utile per chiarire dubbi sulle varie fasi della gravidanza e del parto, si entra in contatto con persone esperte che possono rispondere a queste domande (ostetriche, operatori etc.). Il corso pre-parto permette di focalizzarsi sul benessere materno con ginnastica dolce, sia in palestra che in piscina, imparare tecniche per affrontare il travaglio (respirazione-massaggi), dando particolare attenzione anche alla coppia. È importante condividere insieme al partner emozioni e sentimenti prima e dopo il parto, creando relazioni che segnano il corso che spesso si portano avanti anche dopo la nascita.

TARIFFE

1 lezione **€ 25,00**
10 lezioni **€ 220,00** (validità 3 mesi)
20 lezioni **€ 400,00** (validità 3 mesi)

ORARI

LUNEDÌ – MERCOLEDÌ – VENERDÌ - SABATO
dalle **9.30** alle **11.30**

INFORMAZIONI

Nel caso di gare le lezioni si svolgeranno nella palestra Berverly Hills (via Raibano, 43 - Misano A.)

AQUAWELLNESS

AQUAGYM *Lezioni da 50'*
ACQUA ALTA

Ginnastica in acqua profonda, non sollecita in alcun modo le articolazioni, rassoda i glutei, tonifica le gambe e l'addome. Attività aerobica che da vigore al cuore e ai polmoni.

HYDROBIKE *Lezioni da 50'*
ACQUA BASSA

Pedalare in acqua rassoda, tonifica ed aiuta a combattere il sovrappeso. È un'attività aerobica, brucia calorie e diminuisce la ritenzione idrica.

AQUABANDS *Lezioni da 50'*
ACQUA BASSA

Attività con utilizzo di fasce elastiche abbinate ad un grande attrezzo, migliora notevolmente la forza e l'elasticità ottenendo un'ottima tonificazione generale.

AQUATONE *Lezioni da 50'*
ACQUA BASSA

È un'attività a difficoltà crescente focalizzata sui singoli distretti muscolari sia a corpo libero che con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Ottima tonificazione con notevole riduzione della ritenzione idrica e della cellulite.

TAPIS ROULLANT *Lezioni da 50'*
ACQUA BASSA

È un'allenamento completo adatto a tutti, ideale per chi vuole perder peso, aumenta la resistenza aerobica senza sollecitare le articolazioni.

POOL GYM *Lezioni da 50'*
ACQUA BASSA

È un'attività a circuito dove ogni "tot" tempo avviene uno scambio di attrezzi e postazioni tra un'allievo e l'altro. Tonificante, rigenerante, estremamente dinamico e completo.

ACQUA BODY MAN NOVITÀ
Lezioni da 50'
ACQUA BASSA

È un allenamento intenso in acqua studiato prettamente per gli uomini, viene utilizzato sia per la tonificazione delle braccia che per quella di gambe e glutei senza dimenticare gli addominali sollecitati con esercizi in galleggiamento. Allenamento con coppie di attrezzi, grandi e piccoli contemporaneamente. Ottimo per coloro che vogliono associare varie attività sportive, per sciogliere l'acido lattico che in acqua non si forma ed ottenere il massimo della tonificazione generale. Talmente valida da essere usata anche come forma di preparazione atletica per molti altri sport.

WATERBALL NOVITÀ
Lezioni da 50'
ACQUA BASSA

È un attrezzo che consente ogni tipo di allenamento possibile, dal funzionale al cardio. Potenziamento per arti inferiori, superiori e cuore, migliora notevolmente l'equilibrio sia durante la fase statica, sia durante quella dinamica evidenziando notevolmente e visibilmente la tonificazione generale.

1° QUADRIMESTRE

dal **30/09/2019** al **31/01/2020**

2° QUADRIMESTRE

dal **01/02/2020** al **23/05/2020**

3° QUADRIMESTRE

dal **24/05/2020** al **12/09/2020**

TARIFFE

Costo di un quadrimestre **€ 300,00**
Per iscrizioni **entro il 13 ottobre 3 ingressi omaggio** per palestra Fisiogym validi sino al 31/12/2019.

PROMO 2 QUADRIMESTRI

Iscrizione contemporanea a 2 quadrimestri
-10% ad entrambi

PROMO 3 QUADRIMESTRI

Iscrizione contemporanea a 3 quadrimestri
-15% + un omaggio a scelta tra:
-servizio nutrizionista (visita base)
-lettino estate (ad esaurimento)
-buono bar (10 colazioni)
-sconto 10% shop Arena

AQUAWELLNESS DAL 30 SETTEMBRE AL 23 MAGGIO 2019

Orari	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:30 - 09:20	Hydrobike	Tapis Roulant	Waterball NOVITÀ	Aquagym	Tapis Roulant	Hydrobike
09:30 - 10:20	Aquagym	Pool-Gym	Tapis Roulant	Hydrobike	Aquatone	Aquatone
10:30 - 11:20	-	-	Aquagym	-	Hydrobike	Tapis Roulant
13:00 - 13:50	Aquagym	Hydrobike	Aquagym	Aquatone	Tapis Roulant	-
14:00 - 14:50	Tapis Roulant	Aquatone	Hydrobike	Tapis Roulant	Aquabands	-
17:30 - 18:20	Aquagym	-	-	Aquagym	-	-
18:30 - 19:20	Tapis Roulant	Hydrobike	Pool-Gym	Tapis Roulant	Aquagym	-
19:30 - 20:20	Aquatone	Tapis Roulant	Aquabands	A. Body Man NOVITÀ	Hydrobike	-

ISTRUTTORI Sara D, Mattia, Fabiana, Valentina, Marika

AQUAWELLNESS DAL 24 MAGGIO AL 26 SETTEMBRE 2020

Le lezioni descritte sono puramente indicative

Orari	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:30 - 09:20	Hydrobike	Tapis Roulant	Waterball	Aquagym	Tapis Roulant	Hydrobike
09:30 - 10:20	Aquagym	Pool-Gym	Tapis Roulant	Hydrobike	Aquatone	Aquagym
13:00 - 13:50	Aquagym	Hydrobike	Aquagym	Aquatone	Tapis Roulant	Tapis Roulant
14:00 - 14:50	Tapis Roulant	Aquagym	Hydrobike	Tapis Roulant	Aquabands	A quatone
17:00 - 17:50	-	Aquagym	-	Aquagym	-	-
18:00 - 18:50	Tapis Roulant	Aquatone	Pool-Gym	Tapis Roulant	Aquagym	-
19:00 - 19:50	Aquatone	Tapis Roulant	Hydrobike	Aquabands	Pool-Gym	-

ISTRUTTORI Sara D, Mattia, Fabiana, Valentina, Marika

ATTIVITA' BASE NUOTO SINCRONIZZATO

NOVITÀ

È uno sport affascinante. È rivolto ai bimbi/e tra i 6 e 11 anni che unisce all'armonia del **NUOTO**, l'espressività della **DANZA** e l'acrobatica della **GINNASTICA ARTISTICA**. Oltre a perfezionare le tecniche di nuotata vengono inserite le propulsioni e le figure base specifiche della disciplina. Acquisita una maggiore padronanza dell'acqua verranno introdotti esercizi coreografici con la musica.

1° TRIMESTRE

dal **30/09** al **21/12**

2° TRIMESTRE

dal **07/01** al **26/03**

3° TRIMESTRE

dal **30/03** al **17/06**

4° TRIMESTRE

dal **29/06** al **29/08**

ORARI INVERNALE

23 lezioni

LUNEDÌ E GIOVEDÌ (6/8 anni)
dalle **16.45** alle **17.30**

LUNEDÌ E GIOVEDÌ (9/11 anni)
dalle **17.30** alle **18.15**

ORARI ESTIVO

18 lezioni

LUNEDÌ E GIOVEDÌ (6/8 anni)
dalle **16.30** alle **17.15**

LUNEDÌ E GIOVEDÌ (9/11 anni)
dalle **17.15** alle **18.00**

TARIFFE

Corso trimestrale autunno/inverno 23 lezioni **€ 207,00**
Corso trimestrale estivo 18 lezioni **€ 162,00**

REGOLAMENTO 2019-2020

1 Al momento dell'iscrizione presentare il certificato medico per l'attività non agonistica, dai 6 anni compiuti.
2 Gli iscritti ai corsi potranno accedere agli spogliatoi 15 minuti prima dell'inizio dell'attività muniti di tessera magnetica.
3 Materiale occorrente in piscina: costume, cuffia, ciabatte ed accappatoio, consigliati occhialini.
4 Negli spogliatoi è vietato l'uso dei phon personali.
5 È consentito il deposito di indumenti ed oggetti propri negli armadietti degli spogliatoi chiusi con lucchetto personale che dovrà essere rimosso alla fine della lezione. La direzione non si assume la responsabilità di eventuali furti/danni subiti. Si consiglia di depositare oggetti o beni di valore nelle apposite cassette (gettone acquistabile alla cassa).
6 Gli abbonamenti possono essere utilizzati solo ed esclusivamente dagli intestatari degli stessi pertanto non sono in alcun modo cedibili. Ai trasgressori verrà sospeso l'abbonamento per una settimana.
7 Non si effettuano recuperi se non per motivi di salute con relativa certificazione medica.
8 È vietato l'accesso sul piano vasca ai genitori.
9 Nell'orario dei corsi ragazzi dai 3 ai 6 anni, dalle ore 16 alle ore 18.15, le mamme possono accedere nello spogliatoio maschile.
10 È vietato fare la doccia senza costume.
11 È vietato accedere negli spogliatoi e sul piano vasca con le scarpe.
12 Le lezioni di Aquawellness devono essere prenotate/disdette on-line entro un'ora dall'inizio della lezione stessa. Non si accettano disdette telefoniche.
13 La mancata disdetta ai corsi Aquawellness per tre volte consecutive comporterà il blocco immediato dell'abbonamento che verrà riattivata solo ed esclusivamente a seguito del pagamento di € 13,00 a lezione (€ 13,00x3= € 39,00).
14 Nel caso di gare in vasca interna le attività (Corso nuoto ragazzi e adulti, Attività di base nuoto sincronizzato, Over 65, Super-abili) si svolgeranno tutte nel pallone pressostatico 50 mt. esterno.
15 Nel caso di gare in vasca interna le lezioni di Aquawellness si svolgeranno nel pallone pressostatico 50 mt. esterno, solo Aquagym e Aquatone.
16 Abbonamento Open Estate 2020: l'uso del lettino è correlato solo ed esclusivamente alle lezioni di Aquawellness. È concesso l'ingresso alle vasche esterne 1 ora prima della lezione e utilizzo illimitato dopo, esibendo un braccialetto riconoscitivo (per entrambe gli abbonamenti) che dovrà essere visibile ai salvataggi per tutto il tempo della permanenza in piscina. Il braccialetto verrà consegnato ad inizio stagione. Chi prenota la lezione e non partecipa alla stessa verrà bloccato l'abbonamento per una settimana. La Domenica non ci sono corsi quindi non si può usufruire di nessun tipo di abbonamento Aquawellness.
17 Sono ammesse alle lezioni di Aquawellness donne in gravidanza solo se in possesso di certificato medico "specifico", che attesti condizione fisica e autorizzazione del medico ginecologo all'utilizzo di eventuali attrezzi (tapis roulant, hydrobike, cinture di galleggiamento, cavigliere, etc.)

Per un miglior servizio la Direzione si riserva il diritto di sospendere le lezioni con meno di tre partecipanti, variare orari, lezioni e insegnanti in qualsiasi momento, senza alcun preavviso.

FISIOGYM

- Prevenzione delle patologie della colonna vertebrale e articolari
- Ginnastica e rieducazioni funzionali pre e post operatorie
- Salute e forma fisica
- Trattamenti ambulatoriali massofisioterapici

(antalgici - decontratturanti - drenanti - connettivali - rilassanti)

1° TRIMESTRE

dal **30/09** al **21/12**

2° TRIMESTRE

dal **07/01** al **28/03**

3° TRIMESTRE

dal **30/03** al **27/06**

4° TRIMESTRE

dal **01/07** al **02/09**

ORARI INVERNALI	PISCINA	PALESTRA
LUNEDÌ	10.30-11.30/ 17.00-19.00	10.30-11.30/15.00-17.00/19.00-21.00
MARTEDÌ	10.30-11.30/15.00-17.00/19.00-21.00	10.30-11.30/17.00-19.00
MERCOLEDÌ	10.30-11.30/ 17.00-19.00	10.30-11.30/15.00-17.00/19.00-21.00
GIOVEDÌ	10.30-11.30/ 17.00-19.00	10.30-11.30/15.00-17.00/19.00-21.00
VENERDÌ	10.30-11.30/15.00-17.00/19.00-21.00	10.30-11.30/17.00-19.00
SABATO	10.30-11.30/15.00-17.00	10.30-11.30/17.00-19.00

ORARI ESTIVI	PISCINA	PALESTRA
LUNEDÌ	10.30-11.30/15.00-19.30	10.30-11.30/15.00-19.30
MARTEDÌ	10.30-11.30/17.00-19.00	10.30-11.30/17.00-19.00
MERCOLEDÌ	10.30-11.30/15.00-19.30	10.30-11.30/15.00-19.30
GIOVEDÌ	10.30-11.30/15.00-19.30	10.30-11.30/15.00-19.30
VENERDÌ	10.30-11.30/17.00-19.00	10.30-11.30/17.00-19.00

TARIFFE

Trimestre **invernale mattino**
23 lezioni € 207,00

Trimestre **estivo mattino**
18 lezioni € 162,00

Trattamenti ambulatoriali **€ 40,00**

Sedute individuali
5 sedute **€ 200,00**
10 sedute **€ 360,00**
20 sedute **€ 650,00**

Sedute di gruppo (max 4 persone)
5 sedute **€ 100,00**
10 sedute **€ 180,00**
20 sedute **€ 350,00**

INFORMAZIONI

Nel caso di gare le lezioni si svolgeranno nella palestra Berverly Hills (via Raibano, 43 - Misano Adriatico)

PILATES

Attraverso lo studio di movimenti fluidi e precisi ed una respirazione controllata, il Pilates permette di rafforzare la muscolatura profonda del cuore garantendo supporto alla colonna vertebrale, riequilibrio posturale e benessere globale alla persona. La mente partecipa attivamente alla lezione ed il controllo delle esecuzioni aiutano a ritrovare armonia con il proprio corpo. Il Pilates rappresenta, quindi una sequenza di esercizi a corpo libero studiati appositamente per donare flessibilità, migliorare la coordinazione, la resistenza e l'equilibrio della persona.

1° TRIMESTRE

dal **30/09** al **21/12**

2° TRIMESTRE

dal **07/01** al **26/03**

3° TRIMESTRE

dal **30/03** al **17/06**

4° TRIMESTRE

dal **29/06** al **29/08**

ORARI ANNUALI

LUNEDÌ E GIOVEDÌ *(palestra Beverly Hills)*
dalle **8.20** alle **9.10**

MARTEDÌ E GIOVEDÌ *(palestra Beverly Hills)*
dalle **18.30** allee **19.20**

MERCOLEDÌ E VENERDÌ *(palestra Beverly Hills)*
dalle **13.00** alle **13.50**

SABATO *(Sala corpo libero Stadio del Nuoto)*
dalle **10.30** alle **11.20**

TARIFFE

Corso trimestrale autunno/inverno
(23 lezioni) **€ 207,00**
Corso trimestrale estivo
(18 lezioni) **€ 162,00**

INFORMAZIONI

Nel caso di gare le lezioni di sabato mattina si svolgeranno nella palestra Berverly Hills
(via Raibano, 43 - Misano Adriatico)

PSICOMOTRICITA'

È un metodo sviluppato in Francia da Bernard Aucoutirier. L'attività psicomotoria consente di mettere in moto contemporaneamente corpo, emozioni e pensieri in maniera fluida. I bambini utilizzano il gioco libero come occasione relazionale e come strumento di conoscenza di sé e dei propri bisogni.

Gli obiettivi: accettare se stessi e gli altri - conquistare fiducia nelle proprie capacità e negli altri - approfondire la conoscenza del proprio schema corporeo - migliorare la capacità di attenzione, concentrazione e scambio comunicativo - acquisire spontaneità e creatività - migliorare la capacità di relazione con l'altro e l'ambiente.

1° TRIMESTRE

dal **30/09** al **21/12**

2° TRIMESTRE

dal **07/01** al **26/03**

3° TRIMESTRE

dal **30/03** al **17/06**

4° TRIMESTRE

dal **29/06** al **29/08**

ORARI

LUNEDÌ – GIOVEDÌ *(palestra Beverly Hills)*
dalle **15.30** alle **16.30 (8/9 anni)**

GIOVEDÌ *(palestra Beverly Hills)*
dalle **16.30** alle **17.30 (4/5**
dalle **17.30** alle **18.30 (6/7 anni)**

SABATO *(palestra Beverly Hills)*
dalle **14.30** alle **15.30 (6/7 anni)**
dalle **15.30** alle **16.30 (4/5 anni)**

TARIFFE

Lezione singola **€ 38,00** - Corso trimestrale (12 lezioni - validità tre mesi) **€ 204,00**

INFORMAZIONI

Le lezioni si svolgono tutte presso la palestra Berverly Hills (via Raibano, 43 - Misano Adriatico)
Per informazioni chiamare la psicomotricista Betti Silvia 338 8000826.

NUTRIZIONISTA

VISITA BASE

• Anamnesi dettagliata del soggetto (ragazzi/adulti)
• Educazione alimentare
• Lettura di eventuali analisi del sangue
• Valutazione funzionale
(% massa magra/grassa) con finalità di miglioramento prestazioni sportive/agonistiche
• Prevenzione sovrappeso infantile o sottopeso

Altri servizi
• Terapia alimentare (dieta)

INFORMAZIONI

La Dott.ssa Ripa Martina biologa e nutrizionista è a disposizione nei seguenti giorni/orari:

LUNEDÌ e VENERDÌ
dalle **15.00** alle **18.00**
(la durata della visita è di circa 20')
Per prenotazione cell. 335.6474030

TARIFFE

VISITA BASE
Promo dal **30/09** al **31/12**
€ 20,00 (anziché € 50,00)
Dal **1/01/2020**
€ 30,00 (anziché € 50,00)

TERAPIA ALIMENTARE
Promo dal **30/09** al **31/12 € 75,00**
(anziché € 100,00)
Sedute di controllo **€ 30,00**

STADIO DEL NUOTO
RICCIONE

POLISPORTIVA RICCIONE

INFORMAZIONI
RECEPTION STADIO DEL NUOTO
via Monte Rosa, 60 Riccione Tel. 0541 644410
info@polcomriccione.com

stadiodelnuoto.it