



ASSOCIAZIONE  
SPORTIVA  
DILETTANTISTICA

Stagione 2020-21

**VICENZA EST**

Impianto Sportivo di

**PISCINE COPERTE**  
**PALESTRA SALA CORSI**

**ACQUA**

Nuoto libero  
dal 14/9

Scuola Nuoto

Aquafitness

Neonatale

Gravidanza in acqua

Posturale antalgica

Iidrokinesi

**Pinnato Agonistico**

**NUOTO LIBERO**

tariffa ridotta

primo mattino

pausa pranzo

sera



Prove nuovi atleti

**TERRA**

Sala pesi

Corsi dal 14/9

Fitness

Pilates

Walking

Danza

Hip Hop

Judo

Agonismo

Agonismo

Panca Piana

**PISCINE ESTIVE**  
**INCLUSE**  
per gli iscritti

Cavazzale  
Caldogno  
Mussolente

e tutte le piscine in gestione



Feste di  
Compleanno



# CALENDARIO

CAMPAGNA  
ABBONAMENTI  
E TESSERAMENTI

Quota di tesseramento € 26  
che include 2 ingressi in tutte le piscine estive in gestione

## CORSI PISCINA

1° TURNO da lun 14/9 a mer 23/12  
14 lezioni

2° TURNO da gio 7/1 a dom 21/3  
Rinnovo dal 10/12  
iscrizione (nuovi iscritti) dal 17/12  
11 lezioni

3° TURNO da lun 22/3 a dom 13/6  
Rinnovo dal 8/3  
iscrizione (nuovi iscritti) dal 15/3  
12 lezioni

4° ESTIVO da lun 14/6 a sab 11/9  
13 lezioni, settimane di frequenza a scelta  
Ogni 9 lezioni 1 lezione omaggio

E' possibile iscriversi anche a corso iniziato

## CORSI FITNESS dal 14/9

ORARIO COMPLETO  
da lun 14/9 a ven 28/5

ORARIO RIDOTTO  
non tutti i corsi saranno attivi in questo  
periodo: Giugno e Luglio

CORSI SOSPESI  
Agosto - fino al 12/9  
periodo natalizio: da mar 24/12 a lun 6/1

### Durata corsi piscina

- 12 lez. = 3 mesi monosettimanali
- 24 lez. = 3 mesi bisettimanali **oppure**  
6 mesi monosettimanali
- 48 lez. = 6 mesi bisettimanali
- 36 lez. = 9 mesi monosettimanali
- 72 lez. = 9 mesi bisettim. (stagionale)

## REGOLAMENTO RECUPERI

- Per recuperare le lezioni perse è necessario **avvisare almeno 4 ore prima** dell'assenza
- Quando viene fissato il recupero come lezione di corso e non ci si presenta, la lezione sarà automaticamente persa e non sarà possibile recuperare ulteriormente
- Tutte le lezioni perse sono recuperabili **entro** e non oltre il **12.09.2021 con buoni per il nuoto libero, sala attrezzi e ingressi nelle piscine scoperte** di Caldogno, Cavazzale, Mussolente e tutte le altre piscine in gestione: **tali buoni possono essere ceduti a terzi**
- E' possibile il recupero anche con attività diverse entro la fine del corso a cui si è iscritti (piscina o palestra)
- **PISCINA+CORSI SPECIALI TERRA** reinscrivendosi al corso successivo è possibile recuperare un massimo di: n. 1 lezione se iscritti ad un corso monosettimanale, n. 2 lezioni se iscritti a un corso bisettimanale
- **TESSERE CORSI FITNESS/AQUAFITNESS:** la prenotazione dei corsi fitness deve essere disdetta entro **4 ore** antecedenti l'attività stessa. In caso contrario la lezione si riterrà effettuata e verrà decurtata dall'abbonamento.
- Non è possibile scalare le lezioni perse nelle successive iscrizioni.
- Presentando il **certificato medico di malattia** le lezioni perse (minimo 7 giorni o 3 lezioni consecutive) potranno essere recuperate entro il termine della stagione sportiva quindi entro il **12.09.2021**. Verranno rilasciati **BUONI** di recupero.
- Per sospensioni maggiori di **2 mesi** con certificato medico, l'abbonamento verrà interrotto e convertito in un buono.
- In caso di rimborso verrà trattenuto il **20%** per spese di segreteria (quota di tesseramento **NON** rimborsabile)
- Abbonamento **SALA PESI 9 e 12 mesi:** non è sospendibile in nessun caso

# ORARIO DI APERTURA

INVERNALE	lun mer	7:15 - 22:30
	mar gio	8:00 - 22:30
	venerdì	7:15 - 22:00
	sabato	8:00 - 19:00
	domenica	9:00 - 18:00
	festivichiuso (Caldogno: 9:00-13:00)	

ESTIVO	lun mer	7:15 - 22:00
	mar gio	8:00 - 22:00
	ven	7:15 - 21:30
	sab	8:00 - 13:00


## CHIUSURA IMPIANTO

Mar 8/9, Dom 1/11, Mar 8/12  
Natale: 24, 25 e 26 Dicembre 2020  
Capodanno e Epifania: Ven 1 e Mer 6 Gennaio 2021  
Pasqua e Pasquetta: 4 e 5 Aprile 2021  
Dom 25/4, Sab 1/5, Mer 2/6, Dom 15/8  
Da Maggio: domenica pomeriggio chiuso  
Dal 19 Giugno al 11 Settembre: sabato pomeriggio e domenica chiuso  
Agosto: chiuso dal 8 al 22

## SOSPENSIONE CORSI

vacanze di Natale: da Ven 24/12 a Mer 6/1  
vacanze di Pasqua: Dom 4/4 e Lun 5/4

## LETTERA DEL PRESIDENTE



Con il versamento della quota di tesseramento, rinnovabile per ogni stagione sportiva (1 settembre - 31 agosto) e la domanda di ammissione a tesserato, farai parte di questo centro sportivo in qualità di tesserato frequentatore. Per la frequenza alle diverse attività sportive sarà necessario il versamento di una quota suppletiva. Questa è un'associazione sportiva senza fini di lucro, che ha come scopo istituzionale la promozione e la diffusione delle attività sportive amatoriali, dilettantistiche ed agonistiche. L'adesione all'associazione è libera e volontaria ed il suo funzionamento è basato sulla volontà democratica espressa da tutti i soci. L'associazione persegue il principio di democrazia interna e di trasparenza. Una associazione è come una GRANDE FAMIGLIA ...ora potresti farne parte anche tu!

Il Presidente in carica *Mario Carlotto*

# INDICE

pag.

CALENDARIO corsi piscina	
Regolamento RECUPERI.....	1
ORARI di Apertura	
Lettera del presidente.....	2
NIDO BLU	
• Gravidanza in acqua	
• Nuoto Neonati Cuccioli	
Arzacamp estivo.....	3
Scuola Nuoto RAGAZZI	
FESTE di Compleanno.....	4
Nuoto ADULTI e MASTER.....	5
Nuoto LIBERO	
Lezioni Individuali.....	6
Planning Piscina.....	7-8
Nuoto Pinnato Agonistico.....	9
AQUAFITNESS.....	10
Corsi FITNESS.....	11
Corsi TERRESTRI per RAGAZZI	
• Scuola di Danza	
• Judo	
Corsi per la SALUTE in acqua	
• Rieducazione funzionale	
• Posturale Antalgica	
• Idrokinesi.....	12
• SALA PESI e Personal Trainer.....	13
Regolamento corsi Fit e AFit	
Sconti.....	14



Ricordati di portare il certificato medico secondo le norme vigenti

Servizio prenotazione visita medica convenzionata, nei pressi della sede con ECG.



# NIDO BLU GESTANTI IN ACQUA

con istruttori specializzati

Il corso prevede: 45 minuti di lezione in acqua; con esercizi, andature e nuotate per bacino, perineo, respirazione, rilassamento, circolazione, postura e tonificazione. Tutte le lezioni sono aperte anche ai futuri papà.

mercoledì 11.15  
sabato 12.15

In omaggio a tutte le iscritte 3 buoni  
oppure 3 lezioni neonatali in acqua

## TARIFFE

12 lezioni 95 €  
24 lezioni 175 €

Tariffa papà: 5 €

Corso su prenotazione con lezione di prova gratuita.  
La quota di tesseramento coprirà anche il neonato.



## NEONATI e CUCCIOLI IN ACQUA

lez. di 45'

Istruttore in acqua col genitore. Materiale didattico innovativo.  
Competenza e sensibilità sul piano delle relazioni umane.

MESI 3-9  
9-18

- Obiettivi: rinforzo del legame affettivo attraverso il contatto fisico, stimolazioni tattili, prese ed immersioni. Stimolazione motoria del bambino attraverso percorsi e materiale didattico.

18-30  
30-42

- Sviluppo di schemi motori terrestri in acqua, avviamento all'autonomia, prime forme di galleggiamento, varie forme di ingresso e cadute in acqua, scivolate... Preparazione per l'inserimento nei corsi baby.

martedì 17:15  
mercoledì 10:30  
venerdì 18:00  
sabato 10:45  
domenica 9:15, 10:00, 10:45

• Cosa portare: pannolino contenitivo  
(in segreteria € 1,50)

1 lezione 11 €

## TARIFFE

corso 12 lezioni  
corso 24 lezioni  
corso 36 lezioni  
2° genitore 3 €/lez.

100 €  
190 €  
265 €  
(mercoledì e domenica)



## AREACAMP ESTIVO

i centri estivi sportivo - ricreativi da giugno a settembre

Programma estivo dettagliato da aprile 2021  
sfrutta l'estate per imparare divertendoti!

Cavazzale, Caldogeno, Mussolente e tutte le altre piscine in gestione

# SCUOLA NUOTO RAGAZZI



- istruttore in acqua fino al 1° livello di scuola nuoto
  - istruttori preparati sia sul piano della competenza tecnica, che sul piano relazionale (empatia e sensibilità, motivazione ed entusiasmo)
  - per i bambini con difficoltà di inserimento (età 3-6 anni) possibilità di accesso alle vasche ed eventuale ingresso in acqua di 1 genitore in accordo con il coordinatore
  - **genitori:** accesso alle vasche l'ultima lezione del corso, ultimi 25 minuti di lezione.
  - il nostro brevetto FIN attesterà il livello natatorio raggiunto.
- consegna **brevetti:** ultima settimana di ogni fine turno.  
(si raccomanda di riportare il brevetto precedente)

**BABY** (3-6 anni) e durata 45'

**RAGAZZI** (6-12 anni)

mar mer ven **promo** 15:00, 15:45  
lun mar mer gio ven 16:30, 17:15, 18:00  
sabato 9:15, 10:00, 10:45, 11:30  
15:30, 16:15, 17:00, 17:45

**TEENAGER**

da lun a ven 18:00 (12-15 anni), 18:45 (14-18 anni)  
sab 17:00 (12-16 anni)

- Per i **GENITORI** dei bambini iscritti in orario corso:
- nuoto libero ridotto
  - piscina estiva ridotta
  - palestra tariffa ridotta
  - sconto dal 2° familiare



**TARIFE**

		orari promo	45'	Pinnato Eso 1h 15'
12 lezioni	mono	80 €	90 €	105 €
24 lezioni	mono o bisett.	155 €	170 €	195 €
48 lezioni	bisett.	295 €	325 €	375 €
36 lezioni	mono	225 €	260 €	285 €
72 lez.	bisett. (stagionale)	440 €	495 €	550 €

orari a tariffa **promo:**

- mar mer ven 15:00, 15:45, sabato pom.
- corsi Baby (3-6 anni) mer ven 18:00 (vasca baby/fitness)
- alle tariffe promo e bisett. giovani non sono applicabili ulteriori sconti
- tariffa **superpromo** solo per i corsi in vasca Baby mer ven 18:00 con genitore iscritto in orario corso bambino: 68 € 12 lezioni

## FESTE DI COMPLEANNO

Sabato: orario bagno 14:30 - 15:30

Domenica: orario bagno libero dalle 15:00 in poi (1h)

Sala corsi fino alle 19:00

Animatore in piscina: 16 €/h

Possibilità di richiedere l'animatore a 25 €/ora in palestra

Oppure truccabimbi a 25 €/ora

**TARIFE** 50 € solo palestra 14:30 - 19:00

90 € bagno in piscina + palestra 14:30 - 19:00

Fino a 20 partecipanti, 4 € per ogni partecipante aggiuntivo, adulti ingresso gratuito anche in acqua.





# NUOTO ADULTI

tutti i giorni possono essere anche monosettimanali

- I corsi prevederanno anche l'uso delle pinne
- a termine corso, compatibilmente con i corsi, sarà possibile accedere a idromassaggi
- corsi principianti divisi in ambientamento e acquaticità in acqua bassa con l'istruttore in acqua
- i corsi partono con minimo 2/3 allievi

<b>NUOTO ADULTI PROMO*</b> (a tariffa ridotta)	durata 45'
lun	7:15, 8:00, 8:45, 9:30, 10:15, 13:00
mar gio ven	8:00, 8:45, 9:30, 13:00
mer	7:15, 8:00, 8:45, 9:30, 13:00, 14:00
sab	8:30, 9:15, 12:15

<b>NUOTO ADULTI</b>	18:30, 18:45, 19:15, 21:00*
lun gio	18:00, 18:45, 19:30, 20:15, 21:00*
mar	18:45, 19:30, 21:00
mer	18:45
ven	

## NUOTO PINNATO ADULTI NOVITÀ

vedi pag. 8

TARIFFE	orari promo*	45'	pinnato adulti 1h
12 lezioni mono	75 €	105 €	115 €
24 lezioni mono o bisett.	140 €	195 €	220 €
48 lezioni bisett.	265 €	375 €	425 €
36 lezioni mono	200 €	285 €	320 €
72 lez. bisett. (stagionale)	380 €	525 €	545 €

Integrazione per annuali 72 lez.:	{ + 90 € nuoto libero invernale + sala pesi (9 mesi) + 130 € nuoto libero invernale + estivo (12 mesi) + 160 € nuoto libero invern./estivo + sala pesi (12 mesi)

## SCONTI

- 20% di sconto ai corsi in piscina per gli iscritti con abbonamento open attivo
- nuoto libero a tariffa ridotta per gli iscritti ad un corso, con abbonamento attivo



# NUOTO MASTER

Quota di tesseramento 26 €

lun mer giov 19:30 - 21:00 durata 1h 30'

<b>PERIODO</b>	stagionale inv./estivo dal 9/9 al 31/7/21	€ 540
	3 rate: atto iscr. - 30/11 - 31/1	€ 185

Quota di tesseramento FIN a parte. Partecipazione a minimo 3 gare.

Certificato agonistico in regola. Fino al 11 settembre 2021:

**Nuoto libero** gratuito, ridotto da lun a ven 17:00 - 20:15 e sab 8:00 - 12:00  
gratuito in estate e in tutti gli orari di apertura

**Piscine estive** gratuite da lunedì a sabato, ingresso ridotto domenica

**Sala pesi** gratuita. **RESTRIZIONE COVID: esclusa da lun a ven 18:00-20:00 fino al rientro dell'emergenza Covid, causa accessi contingentati.**



# NUOTO LIBERO



lun	7:15-15:00	16:30-17:15	18:30-19:30	21:00-22:00
mar	8:00-16:45	19:30-22:00		
mer	7:15-19:30	21:00-22:00		
gio	8:00-10:30	12:00-15:00	16:30-17:15	18:30-19:30
ven	8:00-10:30	12:00-16:45	20:15-21:30	21:00-22:00
sab	7:30-14:00	15:45-18:30		
dom	9:00-17:30			

festivi: chiuso  
Caldogno aperto  
9:00-13:00

orario estivo  
(dal 14/6 al 12/9)  
variazione in orari più estesi

## TARIFFE

	Intero	Ridotto
Ingresso	€ 7	€ 5
tessera 10	€ 62	€ 42
tessera 20	€ 115	€ 76

- Durata tessere 6 mesi
- Per le tessere piscina non è previsto il versamento della quota di tesseramento

## Abbonamenti Mensili

	Ridotto	1mese	3mesi	6mesi	9mesi	12mesi
	Intero	€ 42	€ 37	€ 32	€ 27	€ 24
		€ 57	€ 47	€ 42	€ 37	€ 33

## Ridotto

fino a 2 anni

3-11 anni, disabili, forze dell'ordine, over 60

genitori dei bambini iscritti in orario corso

primo mattino lun mer 7:15 - 8:00 (uscita 8:30)

orario happy lun mar gio 10:00 - 15:00, mer ven 10:00 - 16:30

pausa pranzo sab e dom 12:00 - 14:30

(ingresso entro le 13:45, uscita dall'acqua entro le 14:30)

In inverno: bambino + genitore accompagnatore 2 ingressi ridotti

tarda serata da lun a gio 21:00 - 22:00, ven 20:15 - 22:00

## Over 60

€ 36 tessera 10 ingressi

ORARI speciali per Over 60 lun mar mer 10:00 - 12:15

mar mer ven 14:30 - 16:30

negli altri orari: tariffa ridotta

- Negli orari non occupati dai corsi sono gratuitamente disponibili idromassaggi
- Gli orari possono subire delle variazioni nel corso dell'anno per esigenze organizzative (richiedi volantino specifico in segreteria)
- 22:00 uscita dall'acqua - 22:30 chiusura impianto

# LEZIONI INDIVIDUALI

di nuoto e speciali



## TARIFFE

	1 lezione	5 lezioni	10 lezioni
Singole	22 €	20 €	18 €
In coppia	30 €	28 €	26 €
Lez. ind. speciali (rieducazione funzionale, antalgica)	28 €	26 €	24 €
Disabili tariffa promo	18 €	durata 45'	

# LUNEDÌ

		N. ADULTI	
AQUABIKE LISANNA			
AQUABIKE LISANNA	N. ADULTI ANTONIO		
DINAMIC PILATES LISANNA	N. ADULTI ANTONIO		
N. ADULTI ANTO AMBIENTAMENTO			
	N. ADULTI ANTONIO		
AQUAWALK ELENA S			
POSTURALE ANTALGICA ANNALISA			
	<b>NUOTO PINNATO</b> SILVIA 1° SQUADRA 14:45 1h 45'		
BABY PROMO			
BABY	BAMBINI		
BABY	BAMBINI ACQ	<b>NUOTO PINNATO</b> SILVIA A-1°cat 17:15 1h 15'	
AQUAGAG LUISA		N. PINNATO	
AQUAGYM RAFFAELLA	N. ADULTI LUISA	ADULTI INA	
AQUAWALK RAFFAELLA	MASTER INA	N. ADULTI LUISA	
AQUABIKE RAFFAELLA		1h30'	
		N. ADULTI INA	

# MARTEDÌ

7:15			
8:00	POSTURALE ANTALGICA ANNALISA		N. PINNATO ADULTI INA
8:45	POSTURALE ANTALGICA ANNALISA		N. ADULTI INA
9:30	AQUAGYM ANNALISA		N. ADULTI INA
10:15	AQUAMIX ANNALISA		
11:00			
13:00	N. ADULTI INA	FISIOTER. IN ACQUA	
13:15	AQUAMIX ELENA S		
14:00	IDROKINESI RONNY fisioterapista		N. ADULTI ANTO AMBIENTAMENTO
15:00	FISIOTERAPIA IN ACQUA		
15:45	FISIOTERAPIA IN ACQUA	BAMBINI PROMO	BABY PROMO
16:30	BABY	BAMBINI	<b>NUOTO PINNATO</b> INA ESO A-B 16:45 1h 15'
17:15	CUCCIOLI 18-24 MESI	BABY BAMBINI	RAGAZZI
18:00	AQUAMIX ELENA S	BAMBINI RAGAZZI	
18:45	AQUAMIX ELENA S	N. ADULTI NADIA	TEEN
19:30	AQUAMIX ELENA S	N. ADULTI NADIA	
20:15	AQUAGYM ELENA S	NUOTO ADULTI NADIA	
21:00		<b>NUOTO PINNATO</b> NADIA	

# VENERDÌ

8:00	POSTURALE ANTALGICA ANNALISA	N. ADULTI ELENA	
8:45	POSTURALE ANTALGICA ANNALISA	N. ADULTI ELENA	
9:30	AQUAGYM ANNALISA	N. ADULTI ELENA	
10:15	AQUAGAG ANNALISA		10:30-12:00 interruzione NUOTO LIBERO
11:00			
12:30		FISIOTER. IN ACQUA	
13:00	AQUAMIX ELENA S	N. ADULTI INA	
13:15			
14:00	IDROKINESI RONNY fisioterap.		
15:00	FISIOTERAPIA IN ACQUA	BAMBINI PROMO	RAGAZZI PROMO
15:45	BABY PROMO	BAMBINI PROMO	RAGAZZI PROMO
16:30	BABY	BAMBINI	<b>NUOTO PINNATO</b> INA ESO A-B 16:45 1h 15'
17:15	BABY	RAGAZZI	
18:00	CUCCIOLI 24-36 MESI	BABY	RAGAZZI RAGAZZI
18:45		N. ADULTI INA	<b>NUOTO PINNATO</b>
19:30	IDROKINESI 19:00 RONNY fis.	N. ADULTI INA	SILVIA 1° SQUADRA 18:45 1h 45'
20:15			
21:00			

# SABATO

7:30			
8:30	AQUAGYM RAFFAELLA	N. ADULTI INA	
9:15	AQUAGAG RAFFAELLA	N. ADULTI INA	BABY BAMBINI RAG.
10:00	BABY	BAMBINI	
10:45	BABY	BAMBINI	CUCCIOLI 18-30 MESI
11:30	BABY	BAMBINI	
12:15	BABY PROMO	N. ADULTI INA	12:15 GESTANTI MICHELA
13:00	AQUABIKE RAFFAELLA	MASTER SCHEDA ALL. 13:00 1h	
13:45			<b>NUOTO PINNATO</b> SILVIA 1° SQUADRA 14:00 1h 45' (1°cat 1h30 - fino 15:30)
14:30	14:30/15:30 FESTE DI COMPLEANNO		
15:30	BABY PROMO	BAMBINI PROMO	RAGAZZI PROMO
16:15	BABY PROMO	BAMBINI PROMO	RAGAZZI PROMO
17:00	BABY PROMO	BAMBINI PROMO	RAGAZZI PROMO
17:45	BABY PROMO	BAMBINI PROMO	RAGAZZI PROMO
19:00			

PLANNING  
PISCINA



# MERCOLEDÌ

DINAMIC PILATES LISANNA		N.ADULTI GIULIA	
AQUAGYM LISANNA		N.ADULTI GIULIA	
POSTURALE ANTALGICA LISANNA		N.ADULTI GIULIA	
10:30 NEONATI GIULIA '3-9 MESI			
11:15 GESTANTI GIULIA			
13:00 AQUAJUMP LISANNA		N.ADULTI INA	
N. ADULTI INA AMBIENTAMENTO			
BABY PROMO	BAMBINI PROMO		
BABY PROMO	BAMBINI PROMO		
BABY	BAMBINI	RAGAZZI	
BABY	BAMBINI	RAGAZZI	
BABY	BAMBINI	RAGAZZI	
AQUABIKE RAFFAELLA	N.ADULTI INA	N.ADULTI ALE C.	
AQUAGYM RAFFAELLA	MASTER INA	N.ADULTI ALE C.	
AQUAWALK RAFFAELLA	1h30'		
	N.ADULTI INA		

# GIOVEDÌ

7:15			
8:00	AQUAGYM LISANNA	N. PINNATO AD. LUCIANO	
8:45	AQUABIKE LISANNA	N. ADULTI LUCIANO	
9:30	DINAMICPILATES LISANNA	N. ADULTI LUCIANO	
10:15		10:30-12:00 interruzione NUOTO LIBERO	
11:00			
13:00	AQUAWALK ANNALISA	N. ADULTI LUCIANO	
13:15			
14:00	POSTURALE ANTALGICA ANNALISA		
15:00		NUOTO PINNATO	
15:45	BABY PROMO	SILVIA 1° SQUADRA 14:45	A-1°cat 1h 45'
16:30	BABY	BAMBINI	NUOTO PINNATO
17:15	BABY	BAMBINI ACQ	SILVIA A-1°cat 17:15 1h 15'
18:00	AQUAGYM RAFFA	N.ADULTI LUIA	N. PINNATO ADULTI INA
18:45	AQUAGAG RAFFA		N.ADULTI LUIA
19:30	AQUAMIX ELENA S	MASTER INA	1h30'
20:15	AQUABIKE ELENA S		
21:00			N.ADULTI INA

# DOMENICA

9:15	CUCCIOLI 18-30 MESI
10:00	NEONATI 3-9 MESI
10:45	NEONATI 9-18 MESI
12:00	
14:30	DALLE 14:30 ORARIO LIBERO su prenotazione 1h+palestra FESTE DI COMPLEANNO
18:00	

## NUOTO PINNATO ADULTI



mar gio 8:00 45'  
 lun gio 18:30 45'  
 mar 21:00 1h



tariffe: vedi Nuoto Adulti pag. 5 45'/1h

## GRUPPO SUB AQUAREA presso piscine di Caldogeno

Rilascio brevetti internazionali FIPSAS-CMAS

QUOTE tesseramento € 28  
 1° grado SUB € 170  
 2° e 3° grado SUB € 260  
 Immersione profonda € 150  
 Specialità da € 120

Presentazione corsi lun 21/9 ore 20:30

Inizio corsi mer 23/9 ore 20:30

- lezioni piscina, teoria e acque libere
- prenota la tua **PROVA GRATUITA** in piscina



# NUOTO PINNATO AGONISTICO

Tesseramento  
FIPAS € 26

Info e prove: Whatsapp- Silvia C. 347 982 1404

Esordienti B/A1 mar ven 16:45 1h 15'  
Sq. A2/1° cat. lun gio 17:15 1h 15'

1° Squadra { lun gio 14:45  
ven 18:45 1h 45'  
sab 14:00

PERIODO allenamenti esordienti B (10-11) lun 14/9-13/6  
allenamenti squadra giovanile A2 (08 e successivi) lun 14/9-13/6  
allenamenti 1° squadra A1 (08 e precedenti) lun 2/9-31/7  
(A2/A1: 14/6 - 31/8 allenamenti distribuiti in base al calendario gare)

QUOTE } 3 rate: atto iscr. - 30/11 - 31/1 stagionale  
Esordienti B/A1 } 160 € 470 € (3 allen. 520 €)  
Sq. A2/1° cat. }  
1° Squadra } 175 € 520 €

## AGONISMO

Rientrano in questa categoria i **SETTORI NUOTO PINNATO E MASTER NUOTO** per atleti che gareggiano. Tesseramento atleta e versamento della quota stagionale (€ 26). Fino al 11 settembre 2021:

- **Nuoto libero** gratuito, ridotto da lun a ven 17:00 - 20:15 e sab 8:00 - 12:00 gratuito in estate e in tutti gli orari di apertura
- **Piscine estive** gratuite da lunedì a sabato, ingresso ridotto domenica
- **Sala pesi** gratuita. **RESTRIZIONE COVID: esclusa da lun a ven 18:00-20:00 fino al rientro dell'emergenza Covid, causa accessi contingentati.**
- Pinnato: gli orari di **palestra per la preparazione atletica** verranno concordati con gli allenatori. Preparatore atletico: Claudia. Allenatrici: Silvia e Ina
- Sono inclusi: tasse gara, cuffia società, maglietta e borsone al primo tesseramento.
- Pulmini 9 posti per trasporto gara (in base alla disponibilità)
- Sono esclusi: **visita medica obbligatoria, kit** (tuta, costume, accappatoio)
- Sconto 15% sul 2° fratello agonista, familiari atleta 15% sugli abb. e 8% sugli abb. in promo.

### Rassegna risultati agonistici

Campionati Italiani di Categoria  
Agropoli e Lignano Feb/Ago 20

- 10° società in Italia, nella speciale TOP TEN
- 3 giovani promesse campioni d'Italia plurimedagliati
- 30 podi, 10 ori individuali

Campionati Italiani Assoluti San Marino Giu 19

- 2 record di categoria, 1 record di staffetta



# AQUAFITNESS

Tutti i giorni possono essere anche monosettimanali

- Ogni settimana ciclicamente le lezioni prevedono un'alternanza di attrezzi secondo una precisa programmazione.
- A termine corso, sarà possibile accedere a idromassaggi compatibilmente con i corsi (15')



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOL	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:00 AQUABIKE Lisanna	8:00 POSTURALE ANTALGICA Annalisa	8:00 DINAMIC PILATES Lisanna	8:00 AQUAGYM Lisanna	8:00 POSTURALE ANTALGICA Annalisa	8:30 AQUAGYM Raffaella
8:45 AQUABIKE Lisanna	8:45 POSTURALE ANTALGICA Annalisa	8:45 AQUAGYM Lisanna	8:45 AQUABIKE Lisanna	8:45 POSTURALE ANTALGICA Annalisa	9:15 AQUAGAG Raffaella
9:30 DINAMIC PILATES Lisanna	9:30 AQUAGYM Annalisa	9:30 POSTURALE ANTALGICA Lisanna	9:30 DINAMIC PILATES Lisanna	9:30 AQUAGYM Annalisa	
	10:15 AQUAMIX Annalisa			10:15 AQUAGAG Annalisa	13:00 AQUABIKE Raffaella
13:00 AQUAWALK Elena	13:15 AQUAMIX Elena	13:00 AQUAJUMP Lisanna	13:00 AQUAWALK Annalisa	13:15 AQUAMIX Elena	
14:00 POSTURALE ANTALGICA Annalisa			14:00 POSTURALE ANTALGICA Annalisa	<p style="text-align: center;"><b>PISCINA</b>                      NATALE mini corsi                      di aquafitness                      ESTATE settimane di                      frequenza a scelta</p>	
18:00 AQUAGAG Alessandra	18:00 AQUAMIX Elena		18:00 AQUAGYM Raffaella		
18:45 AQUAGYM Raffaella	18:45 AQUAMIX Elena	18:45 AQUABIKE Raffaella	18:45 AQUAGAG Raffaella	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>promo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fino alle 18:00 da lun a sab</li> <li><b>promo e ridotto</b></li> <li>• under 25 } anche in</li> <li>• over 60 } fascia serale</li> <li>• pausa pranzo</li> </ul> </div>	
19:30 AQUAWALK Raffaella	19:30 AQUAMIX Elena	19:30 AQUAGYM Raffaella	19:30 AQUAMIX Elena		
20:15 AQUABIKE Raffaella	20:15 AQUAGYM Elena	20:15 AQUAWALK Raffaella	20:15 AQUABIKE Elena		

## TARIFE CORSI

12 lezioni mono	promo 80 €	serale 100 €
24 lezioni mono e bi	155 €	195 €
48 lezioni bisett.	295 €	375 €
36 lez. mono	225 €	280 €
72 lezioni bisett.	440 €	530 €

Alle tariffe promo e pausa pranzo non sono applicabili ulteriori sconti.

Abbon. MIX AQUAFITNESS + FITNESS info in segreteria

## TESSERA ACQUA-TERRA

nominale

validità 6 mesi  
10 ingressi  
20 ingressi

Ridotta  
90 €  
160 €

Intera  
110 €  
190 €



# CORSI FITNESS

**PISCINA ESTIVA**  
 in **OMAGGIO** per  
 iscritti con abbonamento  
 attivo da lun a sab.  
 dom ridotto

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERC	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8:30 PILATES Elena S.		8:30 PILATES Virginia		
	9:00 CIRCUIT TRAINING Angela	9:30 ENERGY TONE Virginia	9:00 WALK&TONE Angela	
12:45 PILATES Annalisa	12:45 CIRCUIT TRAINING Angela	12:45 TONIC STEP Chiara	12:45 WALK&TONE Angela	
		18:15 SUPERJUMP Angela		18:30 TOTAL BODY Alessandra
18:45 WALKING Chiara S	18:30 POSTURALE Luisa	19:15 WALK&TONE Angela	18:45 FIT PILATES Giulia	
19:45 WALKING Chiara S	19:30 FUNCTIONAL T. Luisa		19:45 ENERGY TONE Giulia	

- Richiedi in reception la **descrizione dei corsi** terrestri
- La direzione si riserva di **modificare gli orari** e/o le attività indicate per esigenze organizzative e per ottimizzare le richieste dell'utenza
- **Durata lezioni:** 60 minuti. Walking, superjump, durata 50 minuti
- **Riduzione numero corsi:** giugno, luglio (vedi calendario pag. 1)
- **Sospensione corsi:** agosto, prima metà di settembre, periodo natalizio (pag. 1)
- **Agosto corsi sospesi** (libera partecipazione ai corsi di aquafitness o piscina estiva e sala pesi)
- Annuali 12 mesi: possibilità di sospendere l'abbonamento per 30 giorni con formula rescue (15 €)

## TARIFE su base mensile

	all day
12 mesi	€ 30
9 mesi	€ 35
6 mesi	€ 45
3 mesi	€ 50
1 mese	€ 55

## open corsi fitness + sala pesi inclusa

promo	monosettimanale
€ 25	€ 22
€ 30	€ 24
€ 40	€ 26
€ 45	€ 28
€ 50	€ 33

Luglio  
sconto  
35%

promo  
· fino alle 16:30  
promo e ridotto  
· under 25 anni  
· over 60

## TESSERA ACQUA-TERRA nominale

validità 6 mesi  
 10 ingressi  
 20 ingressi

Ridotta  
 90 €  
 160 €

Intera  
 110 €  
 190 €

Alle tariffe promo e  
 pausa pranzo non  
 sono applicabili  
 ulteriori sconti.

Per i nuovi iscritti:  
dal 21/9 al 4/10  
periodo di prova  
GRATUITO

## CORSI TERRESTRI PER RAGAZZI SCUOLA DI DANZA



Danza moderno-contemporanea con base classica  
Insegnante, coreografa, danzatrice esperta di improvvisazione e teatro



PROPEDEUTICA  
DANZA MODERNA

} Annalisa

mar 16:30  
mar 17:30

3-6 anni  
dai 7 anni

Hip-hop: danza che trae origine dalla musica funk e break. Particolare stile di movimento, con movimenti del popping, locking house, freestyle, con massima espressione.

HIP HOP principianti

mer ven 16:30

7-9 anni

HIP HOP avanzati

mer ven 17:30

dai 10 anni

**sospeso stagione 2020/21**

Richiedi volantini specifici

## JUDO Marco C.



Dal 14/9

giovannissimi

lun gio 16:45 - 17:45 (1h)

6-11 anni

preag./agonisti

lun gio 17:45 - 19:00 (1h 15')

dai 12 anni

TARIFE

1 mese (4 lez. mono, 8 bisett.)

bisett

mono

3 mesi

€ 45

€ 28

6 mesi

€ 130

€ 80

8 mesi stagionale (ott - mag)

€ 255

€ 145

9 mesi (15 sett - 15 giu)

€ 300

€ 180

€ 350

€ 200

Maggio 2021  
Saggio di Fine Anno  
Accademico ed  
Esame di Cintura Judo

## CORSI COLLETTIVI PER LA SALUTE IN ACQUA POSTURALE ANTALGICA

Over 60  
sconto 5%



L'acqua è il miglior supporto per l'esecuzione di movimenti in assoluta assenza di rischi traumatici, in ambiente caldo e confortevole. Scoprirai di riuscire in estensioni articolari impossibili da raggiungere in condizioni terrestri. Migliorerai lo stato di benessere di rachide, la postura e la mobilità articolare.

ORARI

mar ven 8:00, 8:45

lun gio 14:00

mer 9:30

TARIFE

12 lez.

24 lez.

48 lez.

36 lez.

72 lez.

95 €

180 €

345 €

250 €

500 €

## IDROKINESI per prevenzione e cura del mal di schiena

Ronny Marchetto fisioterapista e idrokinesiterapista specializzato nella terapia in acqua.

ORARI

mar. ven 14:00

ven 19:00

TARIFE

12 lez.

24 lez.

36 lez.

120 €

230 €

335 €





# SALA PESI

Orari	lun mer	7:15 - 22:30
	mar gio	8:00 - 22:30
	venerdì	7:15 - 22:00
	sabato	8:00 - 19:00
	domenica	9:00 - 18:00



Dal 14/6/21 al 11/9/21: **CHIUSO** nei giorni festivi, sabato pomeriggio e domenica  
 Dal 8 al 22/8/2021: **CHIUSO**

Nei giorni di chiusura, accesso libero agli impianti di **Caldogno**, presentando ricevuta.

- Istruttori a disposizione. Sab pom e dom: fasce non coperte da istruttore
- La presenza degli istruttori in sala è regolata da orario specifico (viene ridotta nel periodo estivo e natalizio)
- Accesso al **nuoto libero** con tariffa ridotta
- **Schede gratuite** illimitate
- **Piscina Estiva gratuita** per gli iscritti con abbonamento attivo da lun a sab (dom ridotto)

**promo**  
 • fino alle 16:30  
**promo e ridotto**  
 • under 25 anni  
 • over 60

## TARIFE

12 mesi  
 9 mesi  
 6 mesi  
 3 mesi  
 1 mese

all day	<b>promo</b>	<b>monosett.</b>
€ 20		
€ 25		
€ 35	€ 32	€ 23
€ 44	€ 40	€ 25
€ 50	€ 42	€ 30

## con NUOTO LIBERO

all day	<b>promo</b>
€ 44	€ 35
€ 51	€ 40
€ 60	€ 45
€ 70	€ 60
€ 80	€ 65

## TESSERA

nominale

validità 6 mesi	ridotta	intera	<b>incluso nuoto libero</b>	
10 ingressi	50 €	70 €	ridotta	intera
20 ingressi	90 €	130 €	60 €	80 €
			105 €	145 €

## PERSONAL TRAINER

- Allenamento funzionale
- Preparazione atletica
- Dimagrimento

Info in  
 segreteria

**PISCINA ESTIVA  
 GRATUITA**

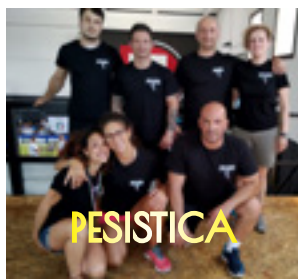
per iscritti con abb.  
 attivo da lun a sab.  
 dom. ridotto

**AGONISMO**  
 Unisciti alla nostra  
 squadra per  
 competizioni  
 di panca piana

## SQUADRA AGONISTICA

### DI PESISTICA SOLLEVAMENTO SU PANCA FIPE

Prove: **referente Claudia responsabile sala pesi**



**PESISTICA**



**DANZA**



**JUDO**



# REGOLAMENTO FITNESS e AQUAFITNESS

- I corsi partono con minimo 4 partecipanti
- La direzione si riserva di modificare gli orari e/o le attività per ottimizzare le richieste dell'utenza
- In caso di cancellazione di una lezione per numero insufficiente di partecipanti, l'utente ha la possibilità di usufruire degli altri servizi: terrestri per il fitness ed acquatici per l'acqua. E comunque con possibilità di accedere a tutti i corsi disponibili
- per accedere ai corsi è obbligatoria l'iscrizione o la prenotazione che deve essere, nell'eventualità, **disdetta entro 4 ore antecedenti l'attività** stessa. In caso contrario la lezione si riterrà effettuata e non sarà più recuperabile (in caso di tessera: verrà decurtata dalla stessa).
- Si raccomanda di dare disdetta quanto prima in caso di assenza per non occupare i posti disponibili e nel rispetto degli altri partecipanti e dell'insegnante

## SCONTI

### SCONTI FAMIGLIA (nucleo familiare)

Solo con iscrizione simultanea dei componenti, escluso nuoto libero

Secondo familiare 5%

Terzo familiare 8%

4 componenti 8% a tutti

### 20% DI SCONTO SUI CORSI IN ACQUA

Per gli iscritti con abbonamento terra attivo

### NUOTO LIBERO RIDOTTO

Per gli iscritti di palestra o piscina con corso attivo

Primo mattino lun mer 7:15 - 8:30

Orario happy da lun a ven 10:00 - 16:30

Pausa pranzo sab e dom 12:00 - 14:30

Tarda serata da lun a ven 20:45-22:00

Per i genitori dei bambini iscritti in orario corso

Bambini fino a 11 anni

### TARIFE PROMOZIONALI PISCINA

In determinate fasce orarie (vedi pagine specifiche)

### AGEVOLAZIONI E CONVENZIONI

Per Scuole, Gruppi, Aziende, Associazioni, dipendenti pubblici, Forze dell'Ordine, disabili, over 60.

**Under25/Over60** accedono a:

- aquafitness promo
- fitness promo
- sala pesi promo
- tessere ridotte di:  
aquafitness, fitness e sala pesi

**Over60** INOLTRE accedono a:

- nuoto libero ridotto
- tessere speciali Nuoto Libero (pag. 6)
- tutte le tessere ridotte
- 5% su posturale antalgica e idrokinesi

## INFO

Gli sconti non sono cumulabili

Alle tariffe **promo** non sono applicabili ulteriori sconti

Validità tessere piscina e palestra durata **6 mesi**

**RESCUE** per annuali 12 mesi con l'aggiunta di 15 € possibilità di sospendere l'abbonamento per 30 giorni

**CALDOGNO:** Tutti gli iscritti possono accedere anche all'impianto di **Caldogno**, incluso l'accesso alla **piscina estiva** per chi ha un abbonamento attivo da lun a sab, dom ridotto.

**ANNUALI RATEIZZATI** per importi superiori ai 250 €: acconto del 50% all'iscrizione e saldo entro 30 giorni



Associazione  
Sportiva  
Dilettantistica

Impianto Sportivo di Vicenza Est

Via Zamenhof 813. Vicenza  
Tel. 0444 910903 Cell. 342 738 1917  
aquareavicenza@gmail.com

Seguici sui nostri social!



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



ALTRI IMPIANTI

INVERNALE/ESTIVO



Caldogno impianti sportivi  
Via Torino, 21 Tel. 0444 905548  
Tel. 0444 1321226 - Cell. 347 393 3547

ESTIVI

Cavazzale piscina Comunale  
Via Don Sturzo, 4 - Tel. 0444 1327022

Mussolente piscina Comunale  
Via Dante Alighieri, 47 - Tel. 0424 572342

Vicenza S. Pio X piscina Comunale  
Via Giuriato, 103 - Tel. 328 0134104



[www.aquarea.it](http://www.aquarea.it)

VUOI LAVORARE CON NOI?  
Invia il tuo curriculum con foto a  
[c.v.aquarea@gmail.com](mailto:c.v.aquarea@gmail.com)