

AQUA REA

V I C E N Z A

ASSOCIAZIONE
SPORTIVA
DILETTANTISTICA

Stagione 2023-24

Impianto Sportivo di

PISCINE COPERTE
PALESTRA SALA CORSI

VICENZA EST

ACQUA

Nuoto libero
dal 11/9

Scuola Nuoto
Aquafitness

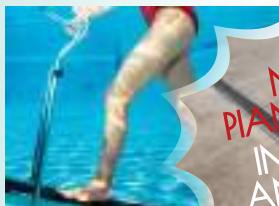
Neonati e Gestanti
Posturale antalgica
Idrokinesi

Nuoto Pinnato
Agonistico

NUOTO LIBERO
tariffa ridotta
primo mattino
pausa pranzo - sera

PISCINA ESTIVA
IN OMAGGIO
per iscritti con abbonamento
attivo da lunedì a venerdì
(sabato e domenica ridotta)

S. Pio X
Cavazzale
Caldogno
Mussolente



NUOVO
PIANO VASCA
IN PIASTRELLE
ANTISCIVOLO



Prove nuovi atleti

Feste di
Compleanno



TERRA

Sala pesi
Corsi dal 2/10

Fitness
Pilates

Yoga

Walking

Scuola di
Danza
anche adulti

Agonismo
Panca Piana

CALENDARIO

CAMPAGNA
ABBONAMENTI
E TESSERAMENTI

Quota di tesseramento € 29 (dal 1/9 al 31/8)

include 2 ingressi in tutte le piscine estive in gestione

Ridotta: € 22 (dal 15/3 al 15/5), € 15 (dal 15/5 al 31/8)

In alternativa: inclusa stagione 2024-25 € 42 (dal 15/3)

€ 35 (dal 15/5)

CORSI PISCINA

1° TURNO da lun 11/9 a sab 23/12

15 lezioni

2° TURNO da lun 8/1 a dom 17/3

Rinnovo dal 11/12

iscrizione (nuovi iscritti) dal 18/12

10 lezioni

3° TURNO da lun 18/3 a dom 9/6

Rinnovo dal 4/3

iscrizione (nuovi iscritti) dal 11/3

12 lezioni

4° ESTIVO da lun 10/6 a sab 7/9

11 lezioni, settimane di frequenza a scelta

(corsi sospesi dal 5 al 17 Agosto)

Ogni 9 lezioni 1 lezione omaggio

E' possibile iscriversi anche a corso iniziato

CORSI FITNESS dal 2/10

ORARIO COMPLETO

da lun 2/10 a ven 24/5

ORARIO RIDOTTO

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

CORSI SOSPESI

Agosto - fino al 30/9

periodo natalizio: da dom 24/12 a dom 7/1

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 **08.09.2024 con buoni per il nuoto libero, sala attrezzi e ingressi nelle piscine scoperte** di S. Pio X, Caldogno, Cavazzale e Mussolente: **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 **08.09.2024**. Verranno rilasciati **BUONI** di recupero.
- Per sospensioni maggiori di 2 mesi con certificato medico, l'abbonamento verrà interrotto e convertito in un buono (borsellino).
- 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 (pag. 13)

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

Ven 8/9, Mer 1/11, Ven 8/12

Natale: 24, 25 e 26 Dicembre 2023

Capodanno e Epifania: Lun 1 e Sab 6 Gennaio 2024

Pasqua e Pasquetta: 31 Marzo e 1 Aprile 2024

Gio 25/4, Mer 1/5, Dom 2/6, Gio 15/8

Da Maggio: domenica pomeriggio chiuso

Dal 15 Giugno al 8 Settembre: sabato pomeriggio e domenica chiuso


Agosto: chiuso dal 4 al 18

SOSPENSIONE CORSI

vacanze di Natale: da Dom 24/12 a Dom 7/1

vacanze di Pasqua: Dom 31/3 e Lun 1/4

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	
• Gestanti in acqua	
• Massaggio neonatale	
• Nuoto Neonati Cuccioli.....	3
Scuola Nuoto RAGAZZI	
FESTE di Compleanno.....	4
Nuoto ADULTI e MASTER.....	5
Nuoto LIBERO	
Lezioni Individuali.....	6
Planning Piscina + SUB.....	7-8
Nuoto PINNATO Agonistico.....	9
AQUAFITNESS.....	10
Corsi FITNESS.....	11
Scuola di DANZA	
Arzacamp estivo	
Corsi per la SALUTE in acqua	
• Posturale Antalgica	
• Idrokinesi	
Nutrizionista.....	12
• SALA PESI	
• Personal Trainer	
• Agonismo panca piana FIPE...13	
Regolamento corsi Fit e AFit	
Sconti.....	14



Autobus linea 19
Tratta: Stazione VI
/ Via Pola Torri di Q.
ogni ora
fascia 7:40 - 20:30

Consulta i dettagli sul nostro sito



Ricorda di portare il
certificato medico
secondo le
norme vigenti

Servizio prenotazione visita
medica convenzionata, nei
pressi della sede con ECG. **2**

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. Lezioni aperte anche ai futuri papà.

mercoledì 11:35
sabato 12:15

TARIFE 12 lezioni 95 €
24 lezioni 175 €

3 lezioni omaggio per il bimbo

Singola lezione 10 € Tariffa papà 5 €

Idromassaggio a fine lezione

Corso su prenotazione con lezione di prova gratuita.

La quota di tesseramento (28 €) verrà trasferita al bambino alla nascita.

Le lezioni perse potranno essere recuperate anche nel corso neonatale.

MASSAGGIO NEONATALE 0-12 mesi

Incontri a cadenza settimanale, relazione di contatto che attraverso tocchi semplici è in grado anche di dare sollievo a piccoli disturbi. Corsi con **docenti A.I.M.I.**

Benefici: • Favorisce il rilassamento

- Aiuta il regolare funzionamento dell'intestino
- Giova ai disturbi del sonno, mitiga le coliche
- Incoraggia il contatto ed i rapporti umani durante la crescita del bambino.

Iniziare precocemente il percorso acquatico già dai primi mesi di vita, contribuisce in modo indelebile allo sviluppo psicofisico del bambino. Approfondimenti nel nostro sito

NEONATI e CUCCIOLI IN ACQUA

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

MESI

3-9
9-18

18-30
30-42

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

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

lunedì 10:15

martedì 17:15

mercoledì 10:15, 10:55

venerdì 18:00

sabato 10:45

domenica 8:50, 9:30, 10:10, 10:50, 11:30

durata 40'

TARIFE

corso 12 lezioni

corso 24 lezioni

corso 36 lezioni

2° genitore (domenica) 3 €/lez.

100 €

190 €

265 €

3 €/lez.

• Spogliatoi con box e fasciatoi

• 1 lezione 11 €

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

LABORATORIO ACQUATICO

In programma Domeniche formative esclusive insieme a tutta la **famiglia con genitori, nonni, zii**

- 15:00 neonati 3-12 mesi
- 16:00 cuccioli 1-2 anni
- 17:00 cuccioli 2-3 anni

Calendario eventi in segreteria

NOVITÀ

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 mattina	9:15, 10:00, 10:45, 11:30
sabato pom. promo*	15:30, 16:15, 17:00, 17:45

Per i **GENITORI** dei bambini iscritti in orario corso:

- nuoto libero ridotto
- piscina estiva ridotta
- palestra tariffa ridotta
- sconto dal 2° familiare

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

Promo **MAMME**
mar gio 17:30
corso fitness **YOGA** e **PILATES**
sconto 20%

TARIFFE		orari promo*	standard	Pinnato Eso 1h 15'/premaster
12 lezioni	mono	85 €	95 €	110 €
24 lezioni	mono o bisett.	160 €	185 €	200 €
48 lezioni	bisett.	300 €	335 €	380 €
36 lezioni	mono	230 €	270 €	290 €
72 lez.	bisett. (stagionale)	450 €	500 €	555 €

Orari a tariffa **promo***

Alle tariffe **promo** e bisett. giovani non sono applicabili ulteriori sconti.



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

TARIFFE 55 € solo palestra 14:30 - 19:00
106 € bagno in piscina + palestra 14:30-19:00 (animatore incluso in acqua)
Fino a 20 partecipanti, 4 € per ogni partecipante aggiuntivo
Adulti ingresso gratuito anche in acqua
Possibilità di richiedere l'animatore a 25 €/ora in palestra



IN ESTATE: è possibile organizzare feste diurne o serali presso le piscine estive.

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

NUOTO ADULTI PROMO* (a tariffa ridotta) durata 45'

lun 7:15, 8:00, 8:45, 9:30, 10:15, 12:30
 mar gio ven 8:00, 8:45, 9:30, 10:15, 12:00, 13:00
 mer 7:15, 8:00, 8:45, 9:30, 13:00
 sab 8:30, 9:15, 12:15

NUOTO ADULTI

lun gio 18:45, 19:30, 21:00*
 mar 18:00, 18:45, 19:30, 20:15, 21:00*
 mer 18:45, 19:30, 21:00*
 ven 18:45, 20:15

NUOTO
PINNATO
adulti
ven 20:15

NUOTO PREMASTER RAGAZZI/ADULTI NOVITÀ

lun gio 18:30 durata 1h

TARIFFE	orari promo*	standard	premaster (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 €	550 €	570 €

Integrazione per
annuali 72 lezioni*

- + 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 AGONISTICO

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

Quota di
tesseramento
29 €

PERIODO	stagionale inv./estivo dal 11/9 al 27/7/24	€ 590
	3 rate: atto iscr. - 30/11 - 31/1	€ 200
	quota monosettimanale	€ 275

Quota di tesseramento FIN. Partecipazione a minimo 3 gare. Tasse gare escluse.
 Certificato agonistico in regola per tutti.

Agevolazioni (escluso monosettimanale) fino al 8 settembre 2024:

Nuoto libero gratuito, ridotto da lun a ven 17:00-20:15 e sab 8:00-12:00

Piscine estive gratuite da lun a ven, ingresso ridotto sabato e domenica

Sala pesi gratuita (evitare orari di punta 18:00-20:00 da lun a gio)

In caso di sovraffollamento verrà data priorità all'utenza iscritta alla sala pesi.

Monosettimanale: vedi sopra (Integrazione per annuali 72 lezioni*)

NUOTO LIBERO



lun	7:15-15:00	16:30-17:15	21:00-22:00
mar	8:00-16:45		18:00-22:00
mer	7:15-19:30		21:00-22:00
gio	8:00-15:00	16:30-17:15	21:00-22:00
ven	8:00-10:30	12:00-16:45	20:15-21:30
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 10/6 al 8/9)
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	1 mese	3 mesi	6 mesi	9 mesi	12 mesi
	Intero	€ 42	€ 37	€ 32	€ 27	€ 24
		€ 57	€ 47	€ 42	€ 37	€ 33

Ridotto

0-11 anni, disabili, forze dell'ordine, over 60
bambino + genitore accompagnatore 2 ingressi ridotti
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)
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 da lun a gio 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		24 €	22 €	20 €
In coppia		30 €	28 €	26 €
Lez. ind. speciali		28 €	26 €	24 €
	(rieducazione funzionale, antalgica)			
Disabili	tariffa promo	18 €	durata 45'	

LUNEDÌ

MARTEDÌ

		N. ADULTI		7:15				
	AQUABIKE LISANNA	N. ADULTI ELENA S.		8:00	POSTURALE ANTALGICA ANNALISA		N. ADULTI INA	
	AQUABIKE LISANNA	N. ADULTI LUCIA		8:45	POSTURALE ANTALGICA ANNALISA		N. ADULTI INA	
	DINAMIC PILATES LISANNA	N. ADULTI LUCIA		9:30	AQUAGYM ELENA V.		N. ADULTI INA	
	N.AD. LUCIA AMBIENTAMENTO	10:15 NEONATI 3-10 MESI LISANNA		10:15	AQUAGAG ELENA V.			
		N. ADULTI LUCIA		11:00				
	AQUAWALK ELENA S.			13:00	N.ADULTI INA	FISIOTER. IN ACQUA		
	POSTURALE ANTALGICA ELENA S.			13:15	AQUAMIX ELENA S.			
		NUOTO PINNATO SILVIA 1° SQUADRA 14:45 1h 45'		14:00	IDROKINESI MARCO Z. fisioterapista			
	BABY PROMO			15:00	FISIOTERAPIA IN ACQUA			
	BABY	BAMBINI		15:45	FISIOTERAPIA IN ACQUA	BAMBINI PROMO	BABY PROMO	
	BABY	BAMBINI ACQ	NUOTO PINNATO INA 2° SQUADRA 17:15 1h 15'	16:30	BABY	BAMBINI		NUOTO PINNATO INA ESORD. 16:45 1h 15'
	AQUAGAG ELENA S.	RAGAZZI	PREMASTER	17:15	CUCCIOLI 18-24 MESI	BABY BAMBINI	RAGAZZI	
	AQUAGYM RAFFAELLA	N.ADULTI ALE B.	INA 18:30 1h	18:00	AQUAMIX ELENA S.	BAMBINI	RAGAZZI	
	AQUAWALK RAFFAELLA	NUOTO MASTER INA 1h30'		18:45	AQUAMIX ELENA S.	N.ADULTI ROB - ALE	TEEN	
	AQUABIKE RAFFAELLA			19:30	AQUAMIX ELENA S.	NUOTO ADULTI ROBERTO ALESSANDRA		
		N.ADULTI LUISA	N.ADULTI INA	20:15	AQUAGYM ELENA S.	NUOTO ADULTI ROBERTO ALESSANDRA		
				21:00		N.PINNATO 1h30 1° SQUADRA SILVIA	N.ADULTI ROBERTO	

VENERDÌ

SABATO

8:00	POSTURALE ANTALGICA ANNALISA	N.ADULTI ELENA		7:30				
8:45	POSTURALE ANTALGICA ANNALISA	N.ADULTI ELENA		8:30	AQUAGYM RAFFAELLA	N.ADULTI INA		
9:30	AQUAGYM ANNALISA			9:15	AQUAGAG RAFFAELLA	N.ADULTI INA	BABY	BAMBINI RAG.
10:15	AQUAGAG ANNALISA		10:30-12:00 interruzione NUOTO LIBERO	10:00	BABY	BAMBINI		
11:00				10:45	BABY	BAMBINI	CUCCIOLI 18-30 MESI VALERIA	
12:30		FISIOTER. IN ACQUA		11:30	BABY	BAMBINI		
13:00	AQUAMIX ELENA S.	N.ADULTI INA		12:15	BABY PROMO	N.ADULTI INA	12:15 GESTANTI VALERIA	
13:15				13:00	AQUABIKE GIORGIA F.	MASTER SCHEDA ALL. 13:00 1h		
14:00	IDROKINESI MARCO fisioterap.			13:45			NUOTO PINNATO GIORGIA F. 1° SQUADRA 13:45 1h 45'	
15:00	FISIOTERAPIA IN ACQUA	BAMBINI PROMO	RAGAZZI PROMO	14:30	14:30/15:30 FESTE DI COMPLEANNO			
15:45	BABY PROMO	BAMBINI PROMO	RAGAZZI PROMO	15:30	BABY PROMO	BAMBINI PROMO	RAGAZZI PROMO	
16:30	BABY	BAMBINI	NUOTO PINNATO INA ESORDIENTI 16:45 1h 15'	16:15	BABY PROMO	BAMBINI PROMO	RAGAZZI PROMO	
17:15	BABY	RAGAZZI		17:00	BABY PROMO	BAMBINI PROMO	RAGAZZI PROMO	
18:00	CUCCIOLI 24-36 MESI	BABY	RAGAZZI	17:45	BABY PROMO	BAMBINI PROMO	RAGAZZI PROMO	
18:45			NUOTO PINNATO SILVIA 1° SQUADRA 18:45 1h 30'	19:00				
19:00	AQUAGYM GIULIA							
19:30		N.ADULTI	N.PINN.AD. SILVIA					
20:15								
21:00								

PLANNING
PISCINA

MERCOLEDÌ

DINAMIC PILATES LISANNA			N.ADULTI
AQUAGYM LISANNA			N.ADULTI VALERIA
POSTURALE ANTALGICA LISANNA			N.ADULTI VALERIA
10:15 NEONATI 11-30 MESI VALERIA			
10:55 NEONATI 3-10 MESI VALERIA			
11:35 GESTANTI			
13:00 AQUAJUMP LISANNA			N.ADULTI INA
N. ADULTI INA AMBIENTAMENTO			
BABY PROMO	BAMBINI PROMO		
BABY PROMO	BAMBINI PROMO	RAGAZZI PROMO	1h15' NUOTO PINNATO INA 15:15 2°SQUAD.
BABY	BAMBINI	RAGAZZI	
BABY	BAMBINI	RAGAZZI	
BABY	BAMBINI	RAGAZZI	
AQUABIKE RAFFAELLA	N.ADULTI INA	N.ADULTI ALESSANDRA	
AQUAGYM RAFFAELLA	MASTER INA 1h30'	N.ADULTI LUISA	
AQUAWALK RAFFAELLA			
	N.ADULTI INA	N.ADULTI LUISA	

GIOVEDÌ

7:15		
8:00	AQUAGYM LISANNA	N. ADULTI AD. VALERIA
8:45	AQUABIKE LISANNA	N. ADULTI VALERIA
9:30	DINAMICPILATES LISANNA	N. ADULTI VALERIA
10:15		
11:00		
13:00	AQUAGYM ANNALISA	N.ADULTI VALERIA
13:15		
14:00	POSTURALE ANTALGICA ANNALISA	
15:00		NUOTO PINNATO
15:45	BABY PROMO	GIORGIA F. 1° SQUADRA 14:45 1h 45
16:30	BABY	BAMBINI
17:15	BABY	BAMBINI ACQ
18:00	AQUAGYM RAFFA	RAGAZZI
18:45	AQUAGAG RAFFA	N.ADULTI ELENA
19:30	AQUAMIX ELENA S	NUOTO MASTER INA 1h30'
20:15	AQUABIKE ELENA S	
21:00		N.ADULTI LUISA N.ADULTI INA

DOMENICA

9:20	CUCCIOLI 18-30 MESI M.LUISA
10:00	NEONATI 3-6 MESI M.LUISA
10:40	NEONATI 6-12 MESI M.LUISA
11:20	CUCCIOLI 12-18 MESI M.LUISA
14:30	FESTE DI COMPLEANNO Dalle 14:30 ORARIO LIBERO su prenotazione +palestra
18:00	

NUOTO PINNATO MASTER



ADULTI

ven 20:15 1h

tariffe: vedi Nuoto Adulti pag. 5

NUOTO PREMASTER

RAGAZZI/ADULTI

lun gio 18:30 1h

tariffe: vedi Nuoto Adulti pag. 5

GRUPPO SUB AQUAREA presso piscine di Caldogno

Rilascio brevetti internazionali FIPSAS-CMAS

QUOTE tesseramento	€ 28
1° grado SUB ARA	€ 170
2°-3° grado SUB ARA	€ 260
Immersione profonda	€ 150
Specialità (muta stagna)	€ 120



Presentazione corsi mer 13/9 ore 20:30
Inizio corsi mer 20/9 ore 20:30

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



NUOTO PINNATO AGONISTICO

Info e prove: Whatsapp Silvia C. 347 982 1404

Tesseramento
FIPSAS € 29

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

1° Squadra
Lun gio 14:45 1h 45'
mar 21:00 1h 30'
ven 18:45 1h 30'
sab 13:45 1h 45'

PERIODO esordienti B (11-12)
squadra giovanile A2 (10 e successivi)
1° squadra/A1 (10 e precedenti)
(A2/A1: 11/6 - 27/7 allenamenti distribuiti in base al calendario gare)
lun 11/9 - 9/6
lun 11/9 - 27/7

QUOTE 3 rate: atto iscr. - 30/11 - 31/1 stagionale
Esordienti B/A1 170 € 500 €
Sq. A2/1° cat. 185 € 540 €
1° Squadra 190 € 565 €

NOVITÀ
Pinnato Master
ven 20:15 1h

14/6-31/7 Esob/A1 70 € (oppure 12 € a settimana in base alle ferie)
Per chi si allena anche a Caldogno, quota maggiorata di € 50.

AGONISMO

Rientrano in questa categoria i **SETTORI NUOTO PINNATO E MASTER NUOTO** per atleti che gareggiano. Tesseramento atleta e versamento della quota stagionale (€ 29). Fino al 10 settembre 2024:

- **Nuoto libero** gratuito, ridotto da lun a ven 17:00-20:15 e sab 8:00-12:00
 - **Piscine estive** gratuite da lun a ven, ingresso ridotto sabato e domenica
 - **Sala pesi** gratuita (esclusi orari di punta 18:00-20:00 da lun a giov)
- In caso di sovraffollamento verrà data priorità all'utenza iscritta alla sala pesi.
- Pinnato: gli orari di **palestra per la preparazione atletica** verranno concordati con gli allenatori. Allenatrici: Silvia e Ina
 - Sono inclusi: cuffia società e maglietta al primo tesseramento, tasse gara per campionati italiani
 - Pulmini 9 posti per trasporto gara (in base alla disponibilità)
 - Sono esclusi: **visita medica agonistica obbligatoria, kit** (divisa e borsonz, tasse gara)
 - Sconto 10% ai fratelli agonisti, familiari atleta 15% su abb. e 8% su abb. in promo

Rassegna risultati agonistici Stagione 22-23:

25 atleti Aquarea hanno raggiunto i tempi limite e partecipato ai **Campionati Italiani di Categoria** e 15 ai **Campionati Italiani Assoluti**. Aquarea 11° ai Categoria, rientra nella **TOP TWENTY italiana** delle migliori società e ottiene **prestigiosi podi** in entrambi i campionati.



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 DYNAMIC 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 DYNAMIC PILATES Lisanna	8:45 POSTURALE ANTALGICA Annalisa	9:15 AQUAGAG Raffaella
9:30 DYNAMIC PILATES Lisanna	9:30 AQUAGYM	9:30 POSTURALE ANTALGICA Lisanna	9:30 DYNAMIC PILATES Lisanna	9:30 AQUAGYM Elena	
	10:15 AQUAGAG			10:15 AQUAGAG Elena	
13:15 AQUAWALK Elena	13:15 AQUAMIX Elena	13:00 AQUAJUMP Lisanna	13:00 AQUAGYM Annalisa	13:15 AQUAMIX Elena	13:00 BIKE&TONE A ROTAZIONE
14:00 POSTURALE ANTALGICA Annalisa	14:00 HIDROKINESI Marco		14:00 POSTURALE ANTALGICA Annalisa	14:00 HIDROKINESI Marco	PISCINA NATALE mini corsi di aquafitness ESTATE settimane di frequenza a scelta
18:00 AQUAGAG Elena	18:00 AQUAMIX Elena		18:00 AQUAGYM Raffaella		
18:45 AQUAGYM Raffaella	18:45 AQUAMIX Elena	18:45 AQUABIKE Raffaella	18:45 AQUAGAG Raffaella	19:00 AQUAGYM Giulia	
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.

TESSERA ACQUA-TERRA (prenotazione lezioni)

nominale	validità 6 mesi	Ridotta	Intera
	10 ingressi	90 €	110 €
	20 ingressi	160 €	190 €

promo / ridotto

- mattina e pausa pranzo da lun a ven + sab 13:00
- under 25 } anche in
- over 60 } fascia serale

Abbon. **ACQUA-TERRA** 10% sconto solo su periodo di sovrapposizione dei corsi.

POSTURALE ANTALGICA: vedi tariffe pag. 12



CORSI FITNESS

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERC	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8:30 PILATES Elena S.	NOVITÀ Modern Dance ADULTI amatoriale mar 20:30 Caldogno gio 20:30 ViEst pag. 12		8:30 YOGA Chiara B.	
12:45 PILATES REVOLUTION Giulia		12:45 PILATES Elena S.	lezioni (e disdette) su prenotazione a cadenza mensile	12:45 PILATES REVOLUTION Giulia
	17:30 YOGA Chiara B.		17:30 PILATES Valentina	18:00 PILATES REVOLUTION Giulia
18:30 WALKING Chiara S.	18:30 YOGA Chiara B.	18:30 TONE UP Marisa	18:30 FLEXY Valentina	Durata lezioni 50 minuti
19:30 FUNCTIONAL TRAINING Chiara S.		19:30 WALKING Marisa	19:30 FUNCTIONAL TRAINING Valentina	

- 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
- **Riduzione numero corsi**: giugno, luglio (vedi calendario pag. 1)
- **Sospensione corsi**: agosto-settembre e periodo natalizio (pag. 1). In questo periodo libera partecipazione ai corsi di aquafitness, nuoto libero, sala pesi e ingresso piscine estive (lun-ven)
- Annuali 12 mesi: possibilità di sospendere l'abbonamento per 30 giorni con **formula rescue** (20 €) (sospensione minima 7 giorni)

TARIFFE 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
15%

promo / ridotto
• fino alle 16:30
• 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.

▮ **ABBONAMENTO OPEN 1 settimana** attivabile nei mesi mag/giu/lug **20 €**

Prove **GRATUITE**
su prenotazione
da mar 19 a
gio 28/9

SCUOLA DI DANZA

Insegnanti con base classica, coreografe,
danzatrici esperte di improvvisazione e teatro
con esperienza decennale.

Inizio corsi
dal 2/10
al 25/5



Danza moderna-contemporanea con base classica
Annalisa mar 16:30 6-10 anni

Modern Dance esplora il magico mondo delle coreografie sulle note del momento
Valentina gio 16:30 8-13 anni

Modern Dance ADULTI amatoriale per tutti gli appassionati, giusto mix tra tecnica e coreografia
Valentina gio 20:30 dai 17 anni in su

Afrodanza stile di danza che prende spunto dai balli di origine africana
su musiche afrobeat, ramo della street dance, simile all'hip hop

Ahmed { lun mer 17:15 dai 9 anni in su
mar 19:30 **ADULTI**

NOVITÀ

NOVITÀ

TARIFE	1 mese	1 corso 4 lez/mese	2 corsi 8 lez/mese
	4 mesi	€ 36	€ 68
	8 mesi	€ 135	€ 250
		€ 250	€ 450

Maggio 2024
Saggio di Fine
Anno Accademico

AREACAMP ESTIVO

i centri estivi sportivo - ricreativi da giugno a settembre
Programma estivo dettagliato da aprile 2024
S. Pio X, Cavazzale, Caldogeno, Mussolente



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. 95 €	24 lez. 180 €	48 lez. 345 €
			36 lez. 250 €
			72 lez. 500 €

IDROKINESI per prevenzione e cura del mal di schiena

Marco Zaupa fisioterapista e idrokinesiterapista specializzato nella terapia in acqua. Terapia individuale in acqua: per info Dott. Marco Zaupa cell. 340 770 9547

ORARI	mar. ven 14:00	TARIFE	12 lez. 130 €	24 lez. 240 €	36 lez. 345 €
--------------	----------------	---------------	------------------	------------------	------------------

Dott. Riccardo Didoné
351 9193077

NUTRIZIONISTA

Piani alimentari, controlli periodici e analisi corporea con bioimpedenziometria (Bia) - Info in segreteria su richiesta coordinati con allenamenti/personal trainer
1° appuntamento controlli periodici





SALA PESI

Orari	lun mer	7:15 - 22:30
	mar gio	8:00 - 22:30
	venerdì	7:15 - 21:30
	sabato	8:00 - 19:00
	domenica	9:00 - 18:00



Dal 10/6 al 8/9/24: **CHIUSO** nei giorni festivi, sabato pomeriggio e domenica

Dal 4 al 18/8/2024: **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 ven (sab e dom ridotto)

promo / ridotto

- fino alle 16:30
- under 25 anni
- over 60

TARIFE

	all day	promo	monosett.
12 mesi	€ 20*		
9 mesi	€ 25*		
6 mesi	€ 35	€ 32	€ 23
3 mesi	€ 44	€ 40	€ 25
1 mese	€ 50	€ 42	€ 30

con NUOTO LIBERO

	all day	promo
	€ 44	€ 35
	€ 51	€ 40
	€ 60	€ 45
	€ 70	€ 60
	€ 80	€ 65

* tariffa promo: abbonamenti non soggetti a sconto

TESSERA

validità 6 mesi
nominale

validità 6 mesi	ridotta	intera
10 ingressi	50 €	70 €
20 ingressi	90 €	130 €

incluso nuoto libero

ridotta	intera
60 €	80 €
105 €	145 €

PERSONAL TRAINER

- Allenamento funzionale
 - Preparazione atletica
 - Dimagrimento
- Info in segreteria
NOVITÀ Nutrizionista
vedi pag. 12

SQUADRA AGONISTICA

DI PESISTICA SOLLEVAMENTO SU PANCA FIPE

Info in segreteria o dal coordinatore di sala

PISCINA ESTIVA
GRATUITA

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

AGONISMO

Unisciti alla nostra
squadra per
competizioni
di panca piana



PESISTICA

SQUADRA AGONISTICA

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

10% DI SCONTO SUI CORSI ACQUA-TERRA

Solo su periodo di sovrapposizione dei corsi

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 20 € possibilità di sospendere l'abbonamento per 30 giorni (sospensione minima 7 giorni)

RESCUE per annuali 12 mesi

ANNUALI RATEIZZATI per importi superiori ai **250 €**:
acconto del 50% all'iscrizione e saldo entro 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 ven. Sab e dom ridotto.

WELFARE: rivolgersi in segreteria



Associazione
Sportiva
Dilettantistica

Impianto Sportivo di Vicenza Est

Via Zamenhof 813, Vicenza

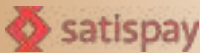
Tel. 0444 910903 Cell. 342 738 1917

aquareavicenza@gmail.com

Seguici sui nostri social!  



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
INGEGNERATO
ITALIA.COM



ALTRI IMPIANTI

INVERNALE/ESTIVO

Caldogno impianti sportivi

Via Torino, 21 Tel. 0444 905548

Tel. 0444 1321226 - Cell. 347 393 3547

ESTIVI

Vicenza S. Pio X piscina Comunale

Via Giuriato, 103 - Tel. 328 0134104

Cavazzale piscina Comunale

Via Don Sturzo, 4 - Cell. 351 503 3403

Mussolente piscina Comunale

Via Dante Alighieri, 47 - Tel. 0424 572342

**VUOI LAVORARE
CON NOI?**
Invia il tuo curriculum
con foto a
cvaquarea@gmail.com

**NUOVO PIANO VASCA
IN PIASTRELLE ANTISCIVOLO**

www.aquarea.it