



**sportingclub**  
san gavino

## NUOVO LISTINO MONDO ACQUA E FITNESS

### STAGIONE 2022-2023

QUOTA SOCIALE STAGIONE

ADULTI € 50,00 - MINORI € 30,00

POLIZZA ASSICURATIVA C.S.I. € 7,00

(COSTO UTILIZZO DELL'ASCIUGACAPELLI € 0,20 - DOCCIA GRATUITA)

## ATTIVITÀ AGONISTICA NUOTO ESORDIENTI - ASSOLUTI - MASTER

### CORSI DI NUOTO PER ADULTI

1° PROVA GRATUITA

CORSO DI NUOTO MONOSETTIMANALE

€ 36,00

CORSO DI NUOTO BISETTIMANALE

€ 55,00

CORSO DI NUOTO TRISETTIMANALE

€ 65,00

INGRESSO NUOTO LIBERO

€ 8,00

FORMULA OPEN ANNUALE

€ 650,00

fino a 4 ingressi alla settimana di corso nuoto  
+ sala pesi ed iscrizione

### CORSI DI NUOTO PER MINORI

1° PROVA GRATUITA

1 VOLTA ALLA SETTIMANA

€ 33,00

2 VOLTE ALLA SETTIMANA

€ 50,00

3 VOLTE ALLA SETTIMANA

€ 60,00

INGRESSO NUOTO LIBERO

€ 8,00

### CORSI DI NUOTO NEONATALE

1° PROVA GRATUITA

1 VOLTA ALLA SETTIMANA

€ 50,00

2 VOLTE ALLA SETTIMANA

€ 18,00

LEZIONE OCCASIONALE

### CORSI DI ACQUAGYM

1° PROVA GRATUITA

1 VOLTA ALLA SETTIMANA

€ 36,00

2 VOLTE ALLA SETTIMANA

€ 55,00

3 VOLTE ALLA SETTIMANA

€ 65,00

### GINNASTICA DOLCE

1° PROVA GRATUITA

2 VOLTE ALLA SETTIMANA € 55,00

Lunedì- Giovedì  
08,30-09,25

### CORSI DI HIDROSPINBIKE

1° PROVA GRATUITA

1 VOLTA ALLA SETTIMANA

€ 36,00

2 VOLTE ALLA SETTIMANA

€ 55,00

3 VOLTE ALLA SETTIMANA

€ 65,00

TURNI

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ  
14,00-14,55 19:20-20:25

TURNI

LUNEDÌ - GIOVEDÌ

08,30 - 09,25  
09,25-10,20 - 10,20-11,15  
14,00-14,55  
14,55-15,50 - 15,50-16,45  
16,45-17,40 - 17,40-18,35  
18,35-19,30 - 19,30-20,25  
20,25-21,20

MARTEDÌ - VENERDÌ

09,25-10,20 - 13,05-14,00  
14,00-14,55 - 14,55-15,50  
15,50-16,45 - 16,45-17,40  
17,40-18,35 - 18,35-19,30  
19,30-20,25 - 20,25-21,20

MERCOLEDÌ - SABATO

15,50-16,45  
16,45-17,40 - 17,40-18,35  
18,35-19,30 - 19,30-20,25

TURNI

LUNEDÌ - GIOVEDÌ

15,50-16,45 - 16,45-17,40  
17,40-18,35 - 18,35-19,30

MARTEDÌ - VENERDÌ

15,50-16,45 - 16,45-17,40  
17,40-18,35 - 18,35-19,30

MERCOLEDÌ - SABATO

15,50-16,45 - 16,45-17,40  
17,40-18,35 - 18,35-19,30

TURNI

SABATO

10,00-10,40 10,45-11,10  
11,15-11,45

TURNI

LUNEDÌ

14,55-15,50

MARTEDÌ

08,30-09,25 -

14,00-14,55 14,55-15,50

18,35-19,30 - 19,30-20,25

MERCOLEDÌ -

14,55-15,50

GIOVEDÌ

14,00 -14,55 14,55-15,50

19,30-20,25

VENERDÌ

8,30-9,25 14,55-15,50 18,35-19,20

SABATO

8,30-9,25 14,55-15,50

Con una integrazione ai corsi di nuoto di € 15,00 si può usufruire della palestra.

## PROMOZIONE PER NUCLEI FAMILIARI

RIDUZIONE DEL COSTO DEI CORSI SECONDO IL NUCLEO FAMILIARE COMPOSTO DI:

NUCLEO FAMILIARE DI 2 SOCI

SCONTO PER CIASCUN SOCIO DEL

**5%**

NUCLEO FAMILIARE DI 3 SOCI

SCONTO PER CIASCUN SOCIO DEL

**10%**

NUCLEO FAMILIARE DI 4 SOCI

SCONTO PER CIASCUN SOCIO DEL

**15%**

NUCLEO FAMILIARE DI 5 SOCI

SCONTO PER CIASCUN SOCIO DEL

**20%**

**COSTO DI UNA LEZIONE OCCASIONALE**

**€ 15,00**

**ABBONAMENTO PREPAGATO E 10 INGRESSI NUOTO LIBERO € 70,00**

**RIEDUCAZIONE FUNZIONALE IN ACQUA**

COSTO DELLA SINGOLA LEZIONE

**€ 20,00**

**LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALE**

COSTO DELLA SINGOLA LEZIONE

**€ 17,00**

**CORSO APNEA € 60,00**

MARTEDI - GIOVEDI

**LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALE  
PER DIVERSAMENTE ABILI**

COSTO DELLA SINGOLA LEZIONE

**€ 20,00**

**BODY BUILDING/CARDIO-FITNESS**

APERTURA ORE 08,30  
CHIUSURA 22,00

1 VOLTA ALLA SETTIMANA

**€ 8,00** a lezione

3 VOLTE ALLA SETTIMANA

**€ 42,00**

2 VOLTE ALLA SETTIMANA

**€ 35,00**

TUTTI I GIORNI

**€ 50,00**

TURNI Settembre - Giugno  
DALLUNDI AL VENERDI 09,00 - 21,00

SABATO  
9:00 - 13:00

**2 volte alla settimana sala pesi +  
1 volta nuoto, acquagym o hidrobike**

**il tutto a € 60,00**

**TOTAL BODY € 40,00**

CORSO MENSILE CON FREQUENZA  
TRISETTIMANALE

TURNI  
LUNEDI - GIOVEDI  
19,00 - 20,00

**PANCIA PIATTA € 40,00**

MARTEDI E VENERDI

19:30/20:30

**YOGA**

**€ 28,00**  
**€ 38,00**

1 volta alla settimana  
2 volte alla settimana

**€ 8,00** lezione singola

TURNI  
LUNEDI GIOVEDI 17,30 - 18,30