



Personal Training

Palestra

Sala Attrezzi

Lun, Mer;Ven

Mattina

09.00 - 15.00

Pomeriggio

15.00 - 21.00

Mart, Giov

Mattina

11.00 - 13.00

Pomeriggio

16.00 - 21.00

Sabato

11.00 - 13.00

Abbonamenti

ISCRIZIONE € 30,00

4 Lezioni € 25,00	8 Lezioni € 35,00	12 Lezioni € 40,00	OPEN € 50,00
----------------------	----------------------	-----------------------	-----------------

StreetLifting/Calisthenics

Lun, Mer;Ven

Mattina

09.00 - 15.00

Pomeriggio

15.00 - 21.00

Mart, Giov

Mattina

11.00 - 13.00

Pomeriggio

16.00 - 21.00

Abbonamenti

ISCRIZIONE € 30,00

8 Lezioni € 45,00	12 Lezioni € 55,00	OPEN € 65,00
-----------------------------	------------------------------	------------------------

Yoga

Mart, Giov

Mattina

09.00 - 10.00

10.00 - 11.00

Abbonamenti

8 Lezioni

€ 45,00

ISCRIZIONE € 30,00

Silent Fitness

Mart, Giov

Mattina

09.00 - 09.50

10.00 - 10.50

Abbonamenti

8 Lezioni

€ 35,00

ISCRIZIONE € 30,00

Tel. 079 298933

www.sporteracademy

Nuoto

Nuoto Adulti

Lun, Mer, Ven

06.00 - 07.00
07.00 - 08.00
08.00 - 09.00
09.00 - 10.00
10.00 - 11.00
13.20 - 14.10
14.10 - 15.00
18.30 - 19.15
19.15 - 20.00
20.00 - 20.50

Mart, Gio,

07.00 - 08.00
08.00 - 09.00
09.00 - 10.00
10.00 - 11.00
13.20 - 14.10
14.10 - 15.00
17.00 - 17.45
19.15 - 20.00
20.00 - 20.50

Sabato

08.00 - 09.00
09.00 - 10.00
10.00 - 11.00

11.00/12.00
13.20 - 14.10
14.10 - 15.00

Abbonamenti

ISCRIZIONE - € 30,00

4 Lezioni € 40,00	8 Lezioni € 50,00	12 Lezioni € 65,00
----------------------	----------------------	-----------------------

Nuoto Bambini

Lun, Mer, Ven

16.15 - 17.00
17.00 - 17.45
17.45 - 18.30
18.30 - 19.15

Mart, Gio,

16.15 - 17.00
17.00 - 17.45
17.45 - 18.30
18.30 - 19.15

Sabato

10.00 - 11.00
11.00 - 12.00

 **Chiedi in segreteria**

Sconti Famiglia

Servizio Assistenza Spogliatoi

Abbonamenti

ISCRIZIONE - € 30,00

4 Lezioni € 35,00	8 Lezioni € 45,00	12 Lezioni € 55,00
----------------------	----------------------	-----------------------

Nuoto Master

Turni/Orari

Martedì, Giovedì

06.00 - 07.00

07.00 - 08.00

13.20 - 14.10

14.10 - 15.00

20.00 - 20.50

20.50 - 21.40

SABATO

13.20 - 14.10

14.10 - 15.00

Regolamento

PROGRAMMAZIONE

Durata lezione - 90'

Tecnica , perfezionamento nuotate
Preparazione Piscina e Mare

Modalità iscrizione

Modulo Iscrizione

Certificato Medico Agonistico

Tesseramento FIN

Abbonamenti

Abbonamenti

Iscrizione - € 30,00

4 Lezioni	8 Lezioni	12 Lezioni
/	/	€ 65,00

Iscrizione - € 30,00

Trimestre	Semestre	Annualità
€	€	€

Abbonamenti Special

Attività Combinate

N (Nuoto) + P (Palestra)

3N+1P

16 Lezioni
€ 75,00

OPEN

Mensile
€ 80,00

/ Lezioni
/

Con OPEN di palestra compresa

Trimestre
€

Semestre
€

Annualità
€



Pallanuoto

Turni/Orari

Martedì, Giovedì

17.45/18.30 - (Bambini)
18.30/19.15 - (Bambini)
19.15/20.00 - (U14/U16)
20.00/20.50 - (U14/U16)

Sabato

16.30/17.45 - (Bambini)
17.45/19.15 - (U14/U16)

Regolamento

Modalità iscrizione

Modulo Iscrizione

Certificato Medico Agonistico

Tesseramento FIN

Abbonamenti

Abbonamenti

ISCRIZIONE - € 30,00

4 Lezioni
€ ///

8 Lezioni
€ ///

12 Lezioni
€ 60,00

Allenatori

- Roberto Curatolo
- Matteo Curatolo

Nuoto Libero

lunedì, Mercoledì, Venerdì

06.00 - 07.00
07.00 - 08.00
08.00 - 09.00
09.00 - 10.00
10.00 - 11.00
11.00 - 12.00

13.20 - 14.10
14.10 - 15.00

20.00 - 20.50
20.50 - 21.40

Martedì, Giovedì

07.00 - 08.00
08.00 - 09.00
09.00 - 10.00
10.00 - 11.00

13.20 - 14.10
14.10 - 15.00

20.00 - 20.50
20.50 - 21.40

Sabato

08.00 - 09.00	13.20 - 14.10
09.00 - 10.00	14.10 - 15.00
10.00 - 11.00	
11.00 - 12.00	

Abbonamenti

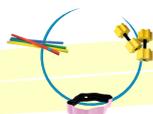
ISCRIZIONE - € /

Ingresso	10 Ingressi	Mensile
€ 05,00	€ 45,00	€ 55,00



AquaFitness

Aquatotal



Total Body - Piccoli Attrezzi

Circuito



Total Body - Grandi Attrezzi

H.Bike



Hydro Bike

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08.00 - 09.00	/	/	/	/	/	/
09.00 - 10.00	Aqua Total <u>Paola</u>	Aqua Total <u>Viola D</u>	Aqua Total <u>Paola</u>	Aqua Total <u>Viola D</u>	Aqua Total <u>Paola</u>	Circuito <u>Viola D</u>
10.00 - 11.00	Aqua Total <u>Paola</u>	Aqua Total <u>Viola D</u>	Aqua Total <u>Paola</u>	Aqua Total <u>Viola D</u>	Aqua Total <u>Paola</u>	Circuito <u>Viola D</u>
13.20 - 14.10	Circuit <u>Zaira</u>	Hydro Bike <u>Viola D</u>	Circuit <u>Zaira</u>	Hydro Bike <u>Viola D</u>	Circuit <u>Zaira</u>	/
14.10 - 15.00	Aqua Total <u>Zaira</u>	Circuito <u>Viola D</u>	Aqua Total <u>Zaira</u>	Circuito <u>Viola D</u>	Aqua Total <u>Zaira</u>	/
18.30 - 19.15	/	Hydro Bike <u>Viola D</u>	/	Hydro Bike <u>Viola D</u>	/	/
19.15 - 20.00	Circuit <u>Anita</u>	Hydro Bike <u>Viola D</u>	Circuit <u>Anita</u>	Hydro Bike <u>Viola D</u>	Circuit <u>Anita</u>	/
20.00 - 20.50	Circuit <u>Anita</u>	/	Circuit <u>Anita</u>	/	Circuit <u>Anita</u>	/

AquaFitness

Circuit

Lun, Mer, Ven

08.00 - 09.00
 09.00 - 10.00
 13.20 - 14.10
 14.10 - 15.00
 18.30 - 19.15
 19.15 - 20.00
 20.00 - 20.50

Sabato

09.00 - 10.00
 10.00 - 11.00

AquaTotal

Mart, Gio,

09.00 - 10.00
 10.00 - 11.00
 13.20 - 14.10
 14.10 - 15.00
 /
 /
 20.00 - 20.50

HydroBike

Mart, Gio,

18.30 - 19.15
 19.15 - 20.00

Sabato

/

Abbonamenti

ISCRIZIONE - € 30,00

8 Lezioni
 € 60,00

Abbonamenti

ISCRIZIONE - € 30,00

Fino alle 12.00

4 Lezioni € 35,00	8 Lezioni € 50,00	12 Lezioni € 60,00
----------------------	----------------------	-----------------------

12.00 in poi

4 Lezioni € 40,00	8 Lezioni € 55,00	12 Lezioni € 65,00
----------------------	----------------------	-----------------------

OPEN

Con la soluzione OPEN si potranno frequentare le attività in qualsiasi orario (**BIKE ESCLUSO**)

Mese
 € 70,00

COMBO

Con la soluzione COMBO si potranno frequentare le attività combinate (Nuoto/Gym/ Palestra) (**BIKE ESCLUSO**)

Chiedi piano personalizzato in segreteria

Tel. 079 298933

www.sporteracademy

Regolamento

OPEN

Con il pagamento dell'abbonamento **OPEN** hai la possibilità di frequentare i corsi di Aquafitness (Escluso Hydrobike) in qualsiasi orario e giorno. **Anche più volte al giorno.**

COMBO

MAI PIU' LEZIONI PERSE -- Il combo ti consentirà di scegliere un **abbonamento unico** per più discipline (ES: Nuoto/Fitness/Palestra) - **Pagamenti:** In aggiunta alla mensilità dovrai pagare € 5,00 per ogni lezione aggiuntiva che sceglierai di svolgere. (**ES:** Mensile Attività prioritaria (più costosa) + € 5,00 per ulteriori lezioni di Nuoto/Fitness + € 4,00 Palestra)

Riepilogo Tariffe

Circuit	AquaTotal	
Lun, Mer, Ven 08.00 - 09.00 09.00 - 10.00 13.20 - 14.10 14.10 - 15.00 18.30 - 19.15 19.15 - 20.00 20.00 - 20.50 Sabato 09.00 - 10.00 10.00 - 11.00	Mart, Gio, 09.00 - 10.00 10.00 - 11.00 13.20 - 14.10 14.10 - 15.00 / / 20.00 - 20.50	
Abbonamenti		
ISCRIZIONE - € 30,00		
<i>Fino alle 12.00</i>		
4 Lezioni € 35,00	8 Lezioni € 50,00	12 Lezioni € 60,00
<i>12.00 in poi</i>		
4 Lezioni € 40,00	8 Lezioni € 55,00	12 Lezioni € 65,00

HydroBike

Mart, Gio, | **Sabato**
 18.30 - 19.15 | /
 19.15 - 20.00

Abbonamenti

ISCRIZIONE - € 30,00

8 Lezioni
€ 60,00

OPEN

Con la soluzione OPEN si potranno frequentare le attività in qualsiasi orario (**BIKE ESCLUSO**)

Mese
€ 70,00

COMBO

Con la soluzione COMBO si potranno frequentare le attività combinate (Nuoto/Gym/ Palestra (**BIKE ESCLUSO**))

Chiedi piano personalizzato in segreteria

Tel. 079 298933

www.sporteracademy

Nuoto Neonatale

Nuoto Baby (0- 3 anni)

SABATO

- 1° Turno - 10.00
- 2° Turno - 10.50
- 3° Turno - 11.40
- 4° Turno - 12.30



i Chiedi in segreteria

[Seonti Famiglia](#)

Servizio Assistenza Spogliatoi



Abbonamenti

ISCRIZIONE - € 30,00

4 Lezioni € 50,00	8 Lezioni € 85,00	12 Lezioni € /
----------------------	----------------------	-------------------



Tel. 079 298933

www.sporteracademy



Stagione 23/24

Apnea

BREVETTI

Lun, Mer;Ven

21.00 - 22.30

Mart, Gio,

21.00 - 22.30

Costo Brevetto

1° Livello

2° Livello

Apnea Training

Lun, Mer;Ven

21.00 - 22.30

Mart, Gio,

21.00 - 22.30

Abbonamenti

ISCRIZIONE - € /

Mensile

€ /

Responsabile FIPSAS

Maestro/Docente Sig. Tino Carta

Tel. 079 298933

www.sporteracademy





Stagione 23/24

Bagnino Fin

BREVETTI

Novembre

Prova Ammissione

Esame

Marzo

Prova Ammissione

Esame

Maggio

Prova Ammissione

Esame

Costo Brevetti

MIP €

P €

ALLENAMENTI

Lun, Mer; Ven

20.00 - 20.50

Mart, Gio,

20.00 - 20.50

Sabato

09.00 - 10.00

10.00 - 11.00

Abbonamenti

ISCRIZIONE - € 35,00

4 Lezioni
€/

8 Lezioni
€ 50,00

12 Lezioni
€ 65,00

Responsabile FIN

Maestro di Salvamento Sig. Francesco Masala

Tel. 079 298933

www.sporteracademy

