

STAGIONE 2024-2025



ISOLA DELLA SCALA

PASSIONE PER L'ACQUA

**SCUOLA NUOTO
NUOTO AGONISTICO - MASTER
NUOTO ARTISTICO - PALLANUOTO
ACQUAFITNESS - GINNASTICA ARTISTICA**



045 7302626

SCOPRI I NOSTRI SERVIZI!



SCUOLA NUOTO

TURNI

TURNI	DAL	AL	APERTURA ISCRIZIONI
1	09.09.24	10.11.24	12.08.24
2	11.11.24	02.02.25	28.10.24
3	03.02.25	06.04.25	20.01.25
4	07.04.25	08.06.25	24.03.25

Corsi sospesi dal 25/12/24 al 06/01/2025

ORARI CORSI BAMBINI

LUN-VEN	15:50	16:40	17:30	18:20
SAB - DOM	8:40	9:30	10:20	11:10

Frequenza 1 o 2 volte a settimana



CORSI SUDDIVISI PER CAPACITÀ

BAMBINI 45'

LIVELLI	
Prime Bolle	3/12 mesi 13/36 mesi
1	Stellina
2	Polipo
3	Pesce Spada
4	Delfino
5	Squalo
6	Barracuda

40'

TEENAGER 60'

BASE
INTERMEDIO
AVANZATO

Orari dei corsi in segreteria

ADULTI 45'

BASE
INTERMEDIO
AVANZATO

60'

"IL MONDO SOMMERSO"

Un'esperienza di 6 livelli, ognuno collegato e propedeutico all'altro.



- Per le **effettive abilità richieste da ogni livello**, rivolgersi in segreteria.
- Dai 6 anni compiuti è **obbligatorio presentare il certificato medico sportivo non agonistico** compreso di ECG a riposo (informazioni in segreteria).
- Al momento dell'iscrizione verranno richiesti anche:
 - 5€ di cauzione per attivare la tessera magnetica
 - 20€ per la quota associativa comprensiva di assicurazione
 - 5€ cauzione per la tessera doccia/phon + ricarica

NUOTO LIBERO

INGRESSI SINGOLI

	INTERO	RIDOTTO*
GIORNALIERO	6,20 €	5,10 €
PAUSA PRANZO** (12:00 - 14:00)	4 €	**SABATO E DOMENICA ESCLUSI
SERALE** (19:30 - 21:30)	4 €	

*Ridotto dai 3 ai 13 anni, oltre i 60 anni e forze dell'ordine.

I ragazzi sotto i 12 anni devono essere accompagnati da un maggiorenne.

Gli eventuali sconti non sono cumulabili.

ABBONAMENTI

	INTERO	RIDOTTO*
10 INGRESSI (valido 2 mesi)	46 €	40,80 €
20 INGRESSI (valido 4 mesi)	90 €	80 €
10 INGRESSI SERALI (lun-ven)	35 €	
10 ORE (valido 2 mesi)	31 €	
20 ORE (valido 4 mesi)	62 €	
1 MESE	80 €	70 €
3 MESI	210 €	180 €

REGOLAMENTO CORSI E ABBONAMENTI



Attività e **tariffe agevolate** per portatori di disabilità.



Il **Sabato dalle 12:00 e Domenica dalle 9:00**, per ogni adulto pagante biglietto intero, **entra gratis 1 bambino** (fino a 6 anni compiuti)

AGONISMO

“La soddisfazione di allenarsi serenamente”

Gestiamo tutte le categorie del nuoto agonistico:

- Pre-agonistica (Propaganda)
- Esordienti A e B
- Categoria



NUOTO



Dall'avviamento della pallanuoto alla partecipazione nelle categorie *Under 12*, *Under 14* e *Under 16*, abbiamo un florido settore giovanile che può dare sbocchi alle categorie maggiori.

PALLANUOTO

Partiamo dalle basi del nuoto sincronizzato gestendo poi tutte le categorie:

- Esordienti A, B e C
- Ragazze, Assolute e Master



NUOTO ARTISTICO



Per gli ex-agonisti e per gli amanti del nuoto. Allenamenti per migliorare la tecnica e per mettersi alla prova nel circuito di gare Master. Il tutto con spirito di squadra TSI.

MASTER

Con ampia palestra attrezzata per tutte le specialità, la nostra squadra di ginnastica artistica ti aspetta per imparare e vivere al meglio questa disciplina.

GINNASTICA ARTISTICA



FITNESS ZERO-ACQUA

NEW!

FITNESS

PILATES: aumenta la forza e ridona mobilità e dinamicità al corpo. Offriamo anche **Soft** per over 60.

GINNASTICA DOLCE: attività per stimolare gli arti con movimenti poco faticosi e gradualità.

	LUN	MAR	MER	GIO	SAB
8:30	PILATES		PILATES		PILATES
9:00					PILATES
9:30	PILATES SOFT		GINN. DOLCE		
18:30		PILATES		PILATES	
19:30		PILATES		PILATES	

	INTERO	OVER 60
1 MESE (1 volta a settimana)	40 €	32 €
2 MESE (1 volta a settimana)	72 €	56 €
LEZIONE SINGOLA	12 €	9 €
10 INGRESSI*	100 €	

*Su prenotazione ingressi validi 3 mesi

MONDO MAMME

Impara a stare in ascolto del corpo che cambia, del respiro. Movimenti lenti e dolci. Pratiche di consapevolezza corporea.

YOGA IN GRAVIDANZA

GIO - 11:30



60'

60'



Dopo i 40 giorni post parto. Ritrovarsi in un cerchio di mamme tornando a muovere con calma il corpo insieme al tuo bambino o alla tua bambina, condividendo parole, sguardi, coccole e sorrisi.

GIO - 10:30

YOGA MAMME E BEBÈ

1 MESE (1 volta a settimana)	60 €
2 MESI (1 volta a settimana)	120 €
LEZIONE SINGOLA	18 €

Recuperi solo con presentazione certificato di malattia

CALENDARIO AQUAFITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
8:45	IBIKE	SOFT	IBIKE	SOFT	IBIKE		
9:30	IBIKE	SOFT	IBIKE	SOFT	IBIKE	CIRCUIT	SLIM
10:20						IBIKE	IBIKE
11:00	GEST		GEST				
11:10						CIRCUIT	
13:00	JUMP	IBIKE			IBIKE		
13:45		SLIM	SLIM				
18:30		IBIKE		IBIKE			
18:50	SLIM						
19:20		GYM	JUMP	GYM			
19:40	IBIKE						
20:10		CIRCUIT 	IBIKE	SLIM			

IBIKE: hydrobike è un allenamento cardiovascolare ciclico e omogeneo a ritmo di musica che vede l'acqua come forza di opposizione. Difficoltà: ●●●○

AQUASLIM: attività svolta su pedana, la quale porta il livello dell'acqua ad una profondità massima di 1.30m, che consente gli esercizi anche a chi non sa nuotare. Difficoltà: ●●●○

AQUASOFT: ginnastica dolce, per persone che hanno piacere a svolgere un'attività fisica dolce e ritmata accompagnata dalla musica, adatta a over 50. Difficoltà: ●●●○

AQUAJUMP: protagonista è il tappeto elastico, indicato per il potenziamento muscolare senza però provocare rischi o traumi alle articolazioni. Difficoltà: ●●●○

AQUAGYM: l'esercizio mira al benessere psicofisico della persona nella sua totalità. Coinvolgendo tutte le parti del corpo e divertendosi a ritmo di musica. Difficoltà: ●●○○

CIRCUIT: attività simile ad AQUASLIM, ma potenziata. Difficoltà: ●●●●

GEST: dolce attività in acqua pensata per future mamme. Difficoltà: ○○○○

AQUAFITNESS

ABBONAMENTI

	1 VOLTA a settimana	2 VOLTE a settimana	3 VOLTE a settimana
MENSILE	44 €	84 €	120 €
BIMESTRALE	84 € ⁺¹	160 € ⁺²	228 € ⁺³
TRIMESTRALE	120 € ⁺²	228 € ⁺³	324 € ⁺⁴
OVER 60	26,40 €	47,60 €	71,40 €

Corsi sospesi dal 25/12/24 al 06/01/2025

	INTERO	OVER 60
LEZIONE SINGOLA	13,50 €	8 €
10 INGRESSI*	110 €	

*Su prenotazione ingressi validi 3 mesi

*Lezioni omaggio da utilizzare entro il termine dell'abbonamento scelto

ABBONAMENTO PREMIUM*	
1 MESE	3 MESI
180 €	450 €

*Max 2 lezioni al giorno

- È **OBBLIGATORIO PRESENTARE IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO** COMPRESO DI ECG A RIPOSO (INFORMAZIONI IN SEGRETERIA).
- Al momento dell'iscrizione verranno richiesti anche:
 - 5€ di cauzione per attivare la tessera magnetica
 - 20€ per la quota associativa comprensiva di assicurazione
 - 5€ cauzione per la tessera doccia/phon + ricarica

LEZIONI PERSE: solo con preavviso entro 3 ore, recuperabili entro il termine dell'abbonamento in corso.

N.B. I prezzi sono calcolati su 4 settimane. Se il mese avesse un numero diverso di giornate, il prezzo sarà calcolato in proporzione. L'abbonamento va acquistato per intero, non è possibile scalare lezioni.

ORARI & CONTATTI

ORARIO VASCHE*

		ABBONATI
LUN - VEN	8:00 - 21:30	Dalle 7:30
SABATO	8:00 - 18:30	
DOMENICA	9:00 - 13:00	Dalle 8:30



***La vasca NON è sempre disponibile per il nuoto libero.**

Consulta la tabella di affluenza per il nuoto libero con il **QR CODE**

L'impianto chiude **30 minuti dopo** la chiusura delle vasche.

ORARIO SEGRETERIA

LUN - VEN	8:00 - 20:30
SABATO	8:00 - 18:00
DOMENICA	9:00 - 13:00



BAR

LUN - VEN 8:30 - 19:00
SAB - DOM 8:30 - 13:00

Il nostro BAR interno all'impianto è sempre pronto a soddisfare le tue esigenze!
COLAZIONI - PRANZI - APERITIVI

Disponibile per l'organizzazione di feste e compleanni.



Non perderti nessuna delle nostre iniziative!!

Seguici sul comodo **canale whatsapp** scannerizzando il **QR CODE**



CONTATTI



Via Tiro a Segno, 14
37063 Isola della Scala (VR)



Piscine Isola della Scala



info@piscineisoladellascala.it



@tsisola



045 7302626



www.teamsportisola.it