

ACQUA SPINNING (Solo su prenotazione)

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven
09:15 - 10:00		M		T (9:20)	S
10:00 - 10:45	S				
12:45 - 13:30	T	S		M	
13:30 - 14:15	S		M		M
17:20 - 18:05	S	S	M	M	M
18:05 - 18:50	M	M	M	S	S
19:00 - 19:45	T	S	M	M	S
19:45 - 20:30	S	M	S	M	
20:30 - 21:15		S			
21:15 - 22:00	M	M		S	

S: Spinning T: Tapis roulant M: Mix

1 lezione: € 9,50
10 lezioni: € 78,00
20 lezioni: € 135,00

ACQUA FITNESS

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven
10:10 10:55		acqua tone		acqua running	acqua gag
13:35 14:20	acqua gag	acqua dance	acqua jump	acqua power	
15:00 15:45			acqua power		interval training
19:00 19:45	acqua gag	acqua step	acqua boxe	step-box	

*fino ad esaurimento posti

Frequenza libera: € 59,00 mensili

Sono necessarie le scarpe da ginnastica
Gli orari potranno subire variazioni e cancellazioni nel corso della stagione

**CORSI PER
ASSISTENTE BAGNANTE F.I.N.**

IDROCHINESITERAPIA

2 volte a settimana
8 lezioni € 96,00
(+ iscrizione € 20,00)

Lunedì - Venerdì 9:00 - 09:50

10:00 - 10:50

Martedì - Giovedì 9:00 - 09:50

10:00 - 10:50

Lunedì - Venerdì 15:00 - 15:50

Lunedì - Giovedì 14:00-14:50 | 18:15-19:05

19:15 - 20:05

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE IN ACQUA
trattamenti personalizzati
€ 40,00 a trattamento

ACQUA FLUID LATES

Lunedì 9:15 - 10:00

Mercoledì 12:45 - 13:30

Giovedì 8:30 - 9:15

Martedì e Giovedì 19:00 - 19:45

1 Lezione : € 10,50

10 Lezioni : € 89,00

20 Lezioni : € 168,00

CAMMINACQUA

Lunedì e Mercoledì

10:00 - 10:45

8 Lezioni

€ 44,00 + € 20,00 di iscrizione

:: IMPORTANTE ::

(PER TUTTI I CORSI E LE ATTIVITÀ DEL CENTRO)

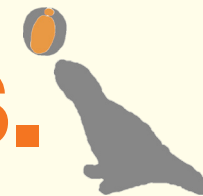
Attivazione doccia e phon € 0,20 CAD.

Per frequentare è

NECESSARIO il CERTIFICATO MEDICO

per attività sportiva non agonistica.

CO.G.I.S.



PROGRAMMAZIONE CORSI 2016 - 2017



5 Vasche interne
Vasca esterna con idromassaggio,
laguna e toboga

PISCINA PROVINCIALE DI MONTALE

via F. Coppi 1 - Tel/Fax 0573.556790

www.cogispistoia.it - info@cogispistoia.it

SCUOLA NUOTO

1 volta a settimana - 8 lezioni	€ 72,00
2 volte a settimana - 8 lezioni	€ 58,40
3 volta a settimana - 12 lezioni	€ 72,00
LEZIONI INDIVIDUALI	€ 23,00

BAMBINI (anni 4-14)

Lunedì e Giovedì	ore	16:00 - 16:45 16:45 - 17:30 17:30 - 18:15 18:15 - 19:00
Martedì e Venerdì	ore	16:00 - 16:45 16:45 - 17:30 17:30 - 18:15 18:15 - 19:00
Mercoledì e Sabato	ore	16:45 - 17:30 17:30 - 18:15 18:15 - 19:00
Sabato	ore	9:00 - 9:45 9:45 - 10:30 10:30 - 11:15 11:15 - 12:00

ADULTI (anni 14-99)

Da Lunedì a Venerdì	ore	19:00 - 19:45 19:45 - 20:30 20:30 - 21:15 21:15 - 22:00
Lunedì e Giovedì	ore	9:15 - 10:00
Martedì e Venerdì	ore	13:15 - 14:00
Martedì e Giovedì	ore	15:15 - 16:00

TUTTO COMPRESO 50 ingr. validi 6 mesi
€ 315,00

CORSO GESTANTI

Lunedì e Venerdì	ore	11:00 - 12:30
Mercoledì e Venerdì		13:30 - 15:00
Lunedì e mercoledì		19:45 - 21:15
8 LEZIONI € 84,00 + € 30,00 ISCRIZIONE		

ACQUATICITÀ PER NEONATI

MATTINA

Mercoledì e Sabato	ore	9:15 - 10:00 10:00 - 10:45 10:45 - 11:30 11:30 - 12:15
---------------------------	------------	---

Domenica	ore	9:00 - 9:45 9:45 - 10:30 10:30 - 11:15 11:15 - 12:00
-----------------	------------	---

POMERIGGIO

Lunedì e Giovedì	ore	16:30 - 17:15 17:15 - 18:00
-------------------------	------------	--

Martedì, Mercoledì, Venerdì	ore	16:30 - 17:15 17:15 - 18:00 18:00 - 18:45
------------------------------------	------------	--

Sabato	ore	15:00 - 15:45 15:45 - 16:30 16:30 - 17:15 17:15 - 18:00 18:00 - 18:45
---------------	------------	--

4 LEZIONI € 38,00

* Obbligo di un genitore in acqua *

NUOTO LIBERO

Ingresso un' ora (unico)	€	5,80
Ingresso intero	€	7,80
10 Ingressi interi	€	63,00
20 Ingressi interi	€	105,00
Ingresso ridotto	€	5,80
10 Ingressi ridotti	€	52,00
20 Ingressi ridotti	€	94,00

per gli abbonamenti è necessario
acquistare il bracciale (€ 7,00)

ABBONAMENTO ANNUALE € 450,00

*Gli abbonamenti non sono validi per la
piscina esterna*

VASCA PICCOLA GIALLA

Lunedì	ore	9:00 - 10:00 11:00 - 16:00
Mart, Giov e Venerdì		9:00 - 16:00
Mercoledì		9:00 - 10:00 11:00 - 16:30
Sabato		12:00 - 16:30
Domenica		9:00 - 13:00

VASCA GRANDE

Dal Lunedì al Venerdì	ore	9:00 - 16:30 19:00 - 22:00
Sabato	ore	9:00 - 9:45 12:00 - 16:30
SABATO NUOTO GENITORI 9:00 - 19:00		
Domenica	ore	9:00 - 13:00

LA QUOTA D'ISCRIZIONE È DI € 50,00 - Con l'iscrizione sarà conseguito un omaggio. È obbligatorio l'uso della cuffia e dei copriscarpe o di ciabatte.

Per gli over 65 e per più partecipanti dello stesso nucleo familiare verrà praticato uno sconto sulla quota di frequenza mensile. Agli appartenenti ai C.R.A.L. convenzionati, verrà praticato il 10% di sconto. Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi in segreteria - Tel./Fax: 0573 556790