

NON SOLO NUOTO

NUOTO LIBERO E ASSISTITO

CARNET 10 INGRESSI

Supporto dei nostri **trainer** con il servizio di "nuoto assistito" incluso, affinché il tuo momento in vasca diventi un **allenamento efficace**. Ingressi da due ore utilizzabili a piacere negli orari di apertura del club.

CARNET 10 INGRESSI **7,00 € a ingresso** (Validità 2 mesi)

ABBONAMENTO IN PISCINA

- Ingressi illimitati ➤ Servizio **nuoto assistito**
- Utilizzo **ACQUA CIRCUIT®** (un'esclusiva Sportpiù)
- Possibilità di partecipare ai **corsi in acqua**
- Possibilità di partecipare al corso **NUOTO MASTER ACQUE LIBERE** (MAR 20.30 - 21.30)

79,00 € AL MESE (periodo minimo 4 mesi)

NUOTO WELLNESS

Nuotate rilassanti, antalgiche e posturali per **alleviare i problemi di schiena e postura** con l'ausilio di **attrezzi**. (Gli orari delle lezioni verranno stabiliti insieme all'istruttore).

CARNET 10 LEZIONI // **12,00 € a lezione**

ACQUA CIRCUIT® ESCLUSIVA SPORTPIÙ

Dalle **8.00** alle **22.00** l'**allenamento di tonificazione** in acqua a 29,5° con **attrezzi speciali**, grazie ai quali potrai **scaricare le tensioni** e **stimolare la circolazione**. Sarai sempre **seguito** da un **trainer** che ti accompagnerà e ti **motiverà** in un **percorso su misura**.

CARNET 10 INGRESSI // **10,00 € a ingresso** (Validità 3 mesi)

CARNET 20 INGRESSI // **9,00 € a ingresso** (Validità 5 mesi)



IDROCHINESITERAPIA

Grazie alle **qualità fisiche** dell'acqua (galleggiamento, pressione idrostatica e viscosità), è possibile **agire su carico**, riassorbimento degli **edemi** e **rilassamento muscolare**, oltre ad un'**azione completa** sulla resistenza opposta ai movimenti del corpo. I **benefici** ottenuti grazie alla terapia in acqua influiscono sui seguenti **sistemi: muscoloscheletrico, cardiovascolare, nervoso, respiratorio**. (Gli orari delle lezioni verranno stabiliti insieme all'istruttore).

LEZIONI SMALL GROUP (4/5 PAX) CARNET 10 LEZIONI **15,00 € cad**

LEZIONI INDIVIDUALI CARNET 10 LEZIONI **40,00 € cad**



SCUOLA NUOTO

Corsi ad inserimento continuativo

CORSI DI ACQUATICITÀ

Il **primo approccio** con l'acqua rappresenta uno **stimolo** per la **crescita** e lo **sviluppo** psicomotorio del **bambino**. Attraverso l'utilizzo di diverse metodologie viene proposto l'**insegnamento** del **nuoto** in un contesto di apprendimento **sano** e fortemente **educativo**, dove vengono promossi i valori dello sport, quali la **vita di gruppo**, il **divertimento** e la **socializzazione**.

BIBERON 3-18 MESI Settembre-Maggio

sabato 9.20-9.55

BIBERON 18-36 MESI

sabato 9.55-10.30

CARNET 10 LEZIONI // **13,00 € a lezione**

PULCINI 3-4 ANNI RAPPORTO ISTRUTTORE/ALLIEVO: 1/4

martedì 16.30-17.15

mercoledì 17.30-18.15

giovedì 16.30-17.15

venerdì 16.30-17.15

sabato 10.30-11.15

11.15-12.00

CARNET 10 LEZIONI // **13,00 € a lezione**

CARNET 20 LEZIONI // **12,00 € a lezione**

CARNET 30 LEZIONI // **11,00 € a lezione**

TEMPERATURA PISCINA 29,5°
TEMPERATURA ACQUA CORSI BIBERON 31°

SPORTPIÙ CENATE SOTTO È DOTATO DI SPOGLIATOI PER FAMIGLIE CON CABINE DI CAMBIO A ROTAZIONE NEL TOTALE RISPETTO DELLA PRIVACY E DELLA SICUREZZA

CORSI DI NUOTO

Corsi con l'**obiettivo**, oltre all'insegnamento delle tecniche, di far acquisire la disciplina del **nuoto come attività sportiva**. In tutti i nostri corsi di nuoto **ci distinguiamo per il rapporto allievo/istruttore** che ci permette di **seguire al meglio ogni allievo**.

BABY 5-6 ANNI RAPPORTO ISTRUTTORE/ALLIEVO: 1/6-7

Corsi monosettimanali o bisettimanali

lunedì - giovedì e martedì - venerdì 16.30-17.15

mercoledì 17.30-18.15

sabato 8.30-9.15

10.30-11.15

11.15-12.00

14.15-15.00

15.00-15.45

15.45-16.30

CARNET 10 LEZIONI // **12,00 € a lezione**

CARNET 20 LEZIONI // **11,00 € a lezione**

CARNET 30 LEZIONI // **10,00 € a lezione**



RAGAZZI 7-14 ANNI RAPPORTO ISTRUTTORE/ALLIEVO: 1/7-8

Corsi monosettimanali o bisettimanali

lunedì - giovedì 16.30-17.20

17.30-18.20

martedì 16.30-17.20

17.30-18.20

mercoledì 15.30-16.20

venerdì 15.30-16.20

17.30-18.20

sabato 11.15-12.05

14.15-15.00

15.00-15.45

bisettimanale lunedì-giovedì 16.30-17.20

17.30-18.20

bisettimanale mercoledì-venerdì 15.30-16.20

ADULTI DA 15 ANNI RAPPORTO ISTRUTTORE/ALLIEVO: 1/8-9

Corsi monosettimanali o bisettimanali

lunedì - giovedì 18.30-19.20

19.30-20.20

CARNET 10 LEZIONI // **11,00 € a lezione** **RAGAZZI E ADULTI**

CARNET 20 LEZIONI // **10,00 € a lezione** **RAGAZZI E ADULTI**

CARNET 30 LEZIONI // **9,00 € a lezione** **RAGAZZI E ADULTI**



CORSO NUOTO FAMIGLIE

Imparare a **nuotare genitori e figli insieme**

Corsi monosettimanali o bisettimanali

mercoledì 18.30-19.20

19.30-20.20

CARNET 10 LEZIONI // **8,00 € a lezione per persona**



CORSI INDIVIDUALI

Lezioni private allievo-istruttore in fasce orarie prenotabili a scelta in tutto il giorno, tutti i giorni

CARNET 10 LEZIONI

LEZIONE di 1 ora **30,00 €** LEZIONE di 30 minuti **18,00 €**



I CORSI IN ACQUA

ACQUA DRAIN

Allenamento **rimodellante** specifico per ridurre la **ritenzione idrica** e **drenare** gambe e girovita.

INTENSITÀ ★★ **TONIFICAZIONE** ★★ **DIMAGRIMENTO** ★★★★★

ACQUA FUN

L'**aerobica coreografata** entra in acqua... ed è magia!

INTENSITÀ ★★ **TONIFICAZIONE** ★★ **DIMAGRIMENTO** ★★★

ACQUA TONIC

Allenamento **rimodellante** con l'utilizzo di piccoli **attrezzi**.

INTENSITÀ ★★★ **TONIFICAZIONE** ★★★★★ **DIMAGRIMENTO** ★

ACQUA HIIT

Forza, resistenza, destrezza, coordinazione sono le quattro abilità di questo corso ad alta **intensità**

INTENSITÀ ★★★★★ **TONIFICAZIONE** ★★★★★ **DIMAGRIMENTO** ★★★

aquaactivecycling

Attiva micro e macro circolazione con **effetto drenante palpabile**.

INTENSITÀ ★★ **TONIFICAZIONE** ★★ **DIMAGRIMENTO** ★★★★★

Potrai scegliere tra **più di 30 corsi a settimana** e l'**ACQUA CIRCUIT®** (vedi interno)

CARNET 10 INGRESSI // **10,00 € a ingresso** (Validità 3 mesi)

CARNET 20 INGRESSI // **9,00 € a ingresso** (Validità 5 mesi)



IL POTERE DELL'ACQUA DI SPORTPIÙ

LA VITALITY AREA



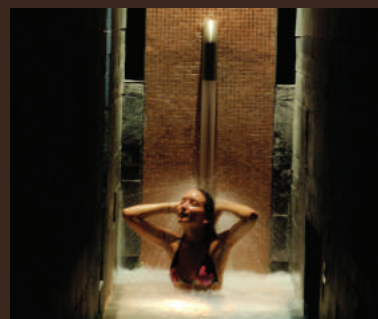
Winter Pool all'aperto



Sauna



Grotta azzurra e vasca del mare



Getto cervicale e percorso plantare



Percorso Kneipp



Rifugio Himalayano

L'UNICA FITNESS & RELAX SPA

SPORTPIÙ' CENATE SOTTO

VIALE PAPA GIOVANNI PAOLO II - 24069 CENATE SOTTO (BG) - TEL. 035 4258096 - cenatesotto@centrisportpiu.it - www.centrisportpiu.it

IL MONDO ACQUA

-SPORTPIÙ CENATE SOTTO-

GARANZIA DI PROFESSIONALITÀ E SICUREZZA

STAGIONE 2019/2020

SPORTPIÙ'
HEALTH & SPORT CLUBS