



WELLNESS - BEAUTY CENTER

apertura ottobre 2018 - maggio 2019

WELLNESS BEAUTY

Il Centro Wellness Beauty nelle giornate su prenotazione richiede un preavviso di 90 minuti

Il Wellness funzionerà solo come Sauna e docce

ORARIO

day	open	close
lunedì	CHIUSO	
martedì	CHIUSO	
mercoledì	aperto su prenotazione	
giovedì	10:00	20:00
venerdì	aperto su prenotazione	
sabato	10:00	20:00
domenica	aperto su prenotazione	

PRENOTAZIONI TRATTAMENTI

342.7154929

INGRESSO ED ABBONAMENTI

REPARTO	SOCIO	NON SOCIO
BEAUTY	VEDI LISTINO	non consentito
WELLNESS	SOCIO	NON SOCIO
INGRESSO	€ 10,00	non consentito
10 + 3 INGRESSI	€ 100,00	non consentito
STAGIONALE	€ 400,00	non consentito

INFORMAZIONI IMPORTANTI

MINISTERO DELLA SALUTE DECRETO DEL 24 APRILE 2013

OGGETTO: DISCIPLINA DELLA CERTIFICAZIONE ALL' ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA E AMATORIALE.

Al fine di salvaguardare la salute dei cittadini che praticano un'attività sportiva non agonistica o amatoriale, il Ministero della salute, dispone garanzie sanitarie mediante L'obbligo di idonea certificazione medica.

Il Circolo del Castellazzo, recependo tale decreto, invita tutti i soci, possessori di un abbonamento stagionale o a punti, partecipanti ai corsi e partecipanti ai tornei sociali di tennis, a sottoporsi annualmente al controllo medico che determini l'idoneità allo sport praticato qualunque esso sia.

Tale idoneità è rilasciata dal medico di medicina generale o dal pediatra di libera scelta o dal medico specialista in medicina dello sport e deve comprendere OBBLIGATORIAMENTE la preventiva misurazione della pressione arteriosa e l'effettuazione di un elettrocardiogramma a riposo.

Il modulo da far compilare al medico potrà essere ritirato presso la segreteria del Circolo o alla reception del Fitness Point nei rispettivi orari d'apertura.

Certi che tale obbligatorietà venga valutata come una forma di tutela della propria salute, restiamo a disposizione per ogni eventuale chiarimento.

La Direzione

OGGETTO: PROPOSTA DI CONVENZIONE

Il Poliambulatorio Fitness Center da oltre 20 anni è un punto di riferimento per gli atleti che intendono intraprendere la pratica sportiva a livello agonistico o per un controllo generale sulle proprie condizioni fisiche.

Il Poliambulatorio Medico Sportivo Fitness Center, presidio accreditato dalla Regione Emilia Romagna, inoltre è in grado di effettuare le visite medico sportive per la pratica agonistica, e NON, valide ai sensi di legge applicando le tariffe regionali.

Con il Circolo del Castellazzo è stata stipulata una particolare convenzione garantendo l'applicazione di tariffe scontate, precisamente € 45 in caso di visita 'NON agonistica' e 'agonistica'.

Per gli atleti che hanno superato il 50esimo anno di età, i nostri specialisti effettuano la prova da sforzo massimale al cicloergometro al prezzo di € 100,00, che rimane tuttavia vivamente consigliata anche tra i 40 e 50 anni, in particolar modo per atleti che effettuano sport che prevedono uno sforzo costante e prolungato (ciclismo, atletica, sci di fondo,...). **La differenza sostanziale nel caso di certificato medico agonistico e' l' ECG anche sotto sforzo.**

Per visita NON agonistica Ogni atleta deve portare:

- Documento di identità personale
- Codice fiscale
- Libretto sanitario dello sportivo

Per visita medica agonistica oltre al materiale indicato, si dovrà portare un campione d'urine

Gli atleti minorenni devono essere accompagnati da un genitore o da chi ne fa le veci.

ORARI FITNESS POINT

RECEPTION SEGRETERIA SPORTIVA E SERVIZI FITNESS POINT

ORARIO INVERNALE - 3 SETTEMBRE / 31 LUGLIO

Lunedì:
14:30-18:30

Martedì/Mercoledì/Giovedì/Venerdì:
9:00-13:00 / 14:30-18:30

Sabato/Domenica:
CHIUSO

ORARIO ESTIVO - 1 AGOSTO / 2 SETTEMBRE SEMPRE CHIUSO

CHIUSURA STRUTTURA ORE 22,00

	Orari Palestra		Chiusura impianto
lunedì	12,30	21,30	22,00
martedì	8,00	21,30	22,00
mercoledì	8,00	21,30	22,00
giovedì	8,00	21,30	22,00
venerdì	8,00	21,30	22,00
sabato	8,00	20,00	20,30
domenica	8,00	20,00	20,30

CONTATTI:

Segreteria Sportiva - 0521 394021
Circolo - 0521 641186

EMAIL:

segreteriasportiva@castellazzo.it
fitnesspoint@castellazzo.it

WEB:

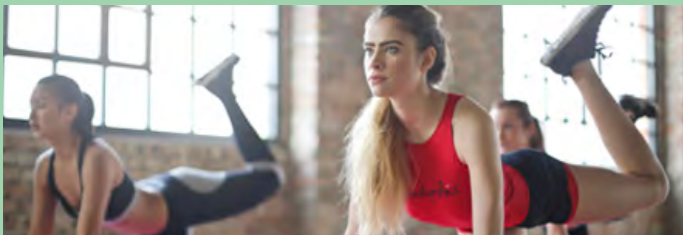
www.castellazzo.it



PROGRAMMA
2018-2019
Apertura Stagione
24 Settembre 2018

FITNESS POINT
PALESTRA - PISCINA - BEAUTY

WWW.CASTELLAZZO.IT



PROGRAMMA CORSI PALESTRA

CORSISTICA - INIZIO 24 SETTEMBRE 2018 / CHIUSURA 31 MAGGIO 2019

ORARIO	LUN	MAR	MERC	GIO	VEN
--------	-----	-----	------	-----	-----

FASCIA MATTINA 9:00-11:00

ORARIO	CHIUSO	FUNCTIONAL TRAINING		TOTAL BODY UP	TOTAL BODY DOWN AND POSTURAL
9:00-10:00	CHIUSO	FUNCTIONAL TRAINING		TOTAL BODY UP	TOTAL BODY DOWN AND POSTURAL
10:00-11:00	CHIUSO	FIT & FUN	PILATES	FIT & FUN	PILATES

FASCIA GIORNO 13:00-16:00

ORARIO	FUNCTIONAL TRAINING	ACQUA GYM		FUNCTIONAL TRAINING	ACQUA GYM
13:00-14:00	FUNCTIONAL TRAINING	ACQUA GYM		FUNCTIONAL TRAINING	ACQUA GYM
13:30-14:30		PILATES	FUNCTIONAL TRAINING	PILATES	FUNCTIONAL TRAINING
14:10-15:00	TOTAL BODY UP				TOTAL BODY DOWN AND POSTURAL

FASCIA SERA 17:00-21:00

ORARIO		FIT & FUN		FIT & FUN	
18:00-19:00		FIT & FUN		FIT & FUN	
18:30-19:30	PILATES		PILATES		
19:00-20:00	FUNCTIONAL TRAINING	KICK FIT	FUNCTIONAL TRAINING	KICK FIT	FUNCTIONAL TRAINING
		PREPARAZIONE TENNIS		PREPARAZIONE TENNIS	
19:30-20:30	FIT DANCE		FIT DANCE		

ANDREA	BARBARA	CARMEN	FRANCESCA	MICHELE	CARLOTTA	MASETTI
--------	---------	--------	-----------	---------	----------	---------

Nota: I corsi evidenziati in ROSSO si terranno nella palestra polivalente

tutti i corsi sono sperimentali e saranno mantenuti attivi con una presenza minima continuativa di 5 persone

DESCRIZIONE CORSI

FUNCTIONAL TRAINING: Allenamento a stazioni che prevede condizionamento aerobico, intervallato da esercizi di tonificazione specifica

TOTAL BODY: Lezione di tonificazione mirata

FIT & FUN: Lezione di Fitness utilizzando attrezzi diversi con obiettivo di dimagrimento e tonificazione

PILATES: Esercizi di allungamento che mirano a tonificare e rinforzare i muscoli di tutto il corpo, riequilibrando la postura

KICK FIT: attività aerobica mista con tecnica dei colpi al sacco

ACQUA GYM: Ginnastica dolce in acqua

FIT DANCE: Lezione suddivisa tra danza e fitness con l'inserimento di parti coreografiche. Mirata a ragazze over 15

PREPARAZIONE TENNIS: Preparazione atletica specifica finalizzata al miglioramento fisico per la pratica del tennis

INGRESSO & ABBONAMENTI CORSI

TIPOLOGIA	SOCI	NON SOCI
OPEN STAGIONALE	€ 330,00	€ 500,00
OPEN FASCIA ORARIA (9-11 13-16 17-21)	€ 230,00	€ 350,00
CORSO SINGOLO (2 ore a fascia oraria)	€ 150,00	€ 280,00
OPEN GIUGNO -tutti i programmi- min 40 iscr.	€ 30,00	€ 60,00
GIORNALIERO	€ 10,00	non consentito
PALESTRA POLIVALENTE (1 ora)	€ 50,00	non consentito

Palestra polivalente prenotabile Sabato - Domenica e festivi

REGOLAMENTO FITNESS POINT

- La responsabilità dell'utilizzo delle attrezzature all'interno del Fitness Point è **personale**
- Per accedere alle attività è obbligatorio essere in possesso del bottone, ed aver pagato il costo delle attività per quelle previste. Il bottone deve essere portato ogni volta che si accede al centro e dovrà essere consegnato agli istruttori durante i corsi.
- Il pagamento degli abbonamenti alle attività coristiche, campo polivalente e piscine, dovrà essere effettuato presso la segreteria del Circolo o, in alternativa, presso la Reception del Fitness Point (negli orari di presidio esposti).
- La richiesta di sospensione degli abbonamenti sarà accettata solo per motivi di salute presentando adeguato certificato medico e non per periodi inferiori al mese.
- Tutti gli abbonamenti avranno scadenza stagionale.
- La direzione declina ogni responsabilità per oggetti lasciati incustoditi; chi non fosse in possesso di un armadietto potrà utilizzare quelli liberi a rotazione giornaliera portandosi il proprio lucchetto che dovrà essere rimosso a fine utilizzo (al più tardi a fine giornata). La reception è autorizzata a liberare gli armadietti non privati (a rotazione) lasciati chiusi per periodi superiori alle 24h.

I borsoni sportivi, in alternativa, dovranno essere riposti negli appositi spazi all'interno degli spogliatoi.

- E' vietato girare all'interno del centro in costume o con un abbigliamento non idoneo. E' inoltre vietato accedere al Fitness Point con scarpe da ginnastica/tennis sporche.
- I corsi potranno essere sospesi durante l'anno nel caso non venga garantito un numero continuativo di presenze (minimo 5)
- E' vietato l'accesso e quindi la frequentazione della sala attrezzi ai bambini di età inferiore ai 10 anni.
- I bambini di età inferiore ai 12 anni devono essere accompagnati all'interno della struttura dai genitori ed è vietato per loro l'utilizzo di attrezzi se non controllati direttamente dai genitori.
- I bambini di età inferiore ai 6 anni dovranno essere accompagnati anche all'interno degli spogliatoi. In particolare, i bambini di età superiore ai 6 anni non possono accedere allo spogliatoio femminile; lo stesso vale per le bambine nello spogliatoio maschile.
- L'accesso all'area wellness (sauna e bagno turco) e ai trattamenti beauty è a pagamento; la prenotazione può essere effettuata presso la Reception della struttura al primo piano.
- Per la frequentazione dell'intera struttura è **obbligatorio presentare idonea certificazione medica**.
- La struttura chiuderà tutti i giorni alle ore 22:00; le luci si spegneranno automaticamente onde evitare inutili sprechi di energia

SI RICORDA AI SOCI CHE TUTTE LE LUCI SI SPEGNERANNO AUTOMATICAMENTE ALLE ORE 22.00 ONDE EVITARE INUTILI SPRECHI DI ENERGIA

ORARIO PISCINA / APERTURA 1 OTTOBRE 2018 - CHIUSURA 19 MAGGIO 2019

time	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
10,00	11,00						
11,00	12,00						
12,00	13,00						
13,00	14,00						
14,00	14,30						
14,30	15,00						
15,00	16,00						
16,00	17,00						
17,00	17,45						
17,45	18,30						
18,30	19,00						
19,00	20,00						
20,00	21,00						

1° CORSO 17:00/17:45 - 2° CORSO 17:45/18:30

calendario primo turno corsi nuoto												
	lun				mer				ven			
ottobre	1	8	15	22	3	10	17	24	5	12	19	26
novembre	5	12	19	26	7	14	21	28	2	9	16	23
dicembre	3	10	17		5	12	19		7	14	21	

calendario secondo turno corsi nuoto												
	lun				mer				ven			
gennaio	7	14	21	28	9	16	23	30	11	18	25	
febbraio	4	11	18	25	6	13	20	27	1	8	15	22
marzo	4				6				1	8		

calendario terzo turno corsi nuoto												
	lun				mer				ven			
marzo	11	18	25		13	20	27		15	22	29	
aprile	1	8	15	29	3	10	17		5	12	19	26
maggio	6	13			8	15			3	10		

-Tutti i corsi sono sperimentali e saranno mantenuti attivi con una presenza minima continuativa di 5 persone.

INGRESSO & ABBONAMENTI CORSI

TIPOLOGIA	SOCI	NON SOCI
STAGIONALE 1° SOCIO	€ 180,00	non consentito
STAGIONALE 2° SOCIO	€ 150,00	non consentito
GIORNALIERO	€ 5,00	non consentito
ACQUA GYM	€ 150,00	€ 250,00
CORSO 1° TURNO	€ 140,00	€ 200,00
CORSO 2° TURNO	€ 110,00	€ 170,00
CORSO 3° TURNO	€ 110,00	€ 170,00
STAGIONALE + ACQUA GYM	€ 280,00	non consentito
STAGIONALE + CORSO	€ 250,00	non consentito

CHIUSURA TOTALE:

25.12.2018 - 01.01.2019 - 21.04.2019 - 25.04.2019 - 01.05.2019

ORARIO FESTIVO: 08.12.2018 (10:00-13:00/15:00-19:00) - 24.12.2018 (10:00-13:00)

26.12.2018 (15:00-19:00) - 31.12.2018 (10:00-13:00) - 06.01.2019 (10:00-13:00/15:00-19:00)

22.04.2019 (10:00-13:00/15:00-19:00)

PROGRAMMA PISCINA 2018-2019

- piscina chiusa
- nuoto libero
- acqua gym
- corsi nuoto
- SAT

REGOLAMENTO PISCINA

- L'accesso alle piscine è consentito solo negli orari di apertura esposti; il servizio è a pagamento e l'accesso è permesso solo se in possesso dell'apposito bottone che dovrà essere sempre passato dal lettore.
- E' obbligatorio l'uso della cuffia.
- Per il nuoto libero i bambini di età inferiore ai 14 anni dovranno essere accompagnati dai genitori;
- E' obbligatorio accedere alla piscina attraverso la vasca lavapièdi e con calzature adeguate.
- E' obbligatorio fare la doccia prima di entrare in acqua.
- E' vietato correre sui piani di calpestio, giocare a palla dentro e fuori la vasca, entrare in acqua con ferite o affezioni infettive.
- E' assolutamente vietato mangiare nei pressi della vasca.
- E' vietato spogliarsi nei pressi del piano vasca nonchè depositare abiti sui lettini.
- I borsoni dovranno essere depositati negli appositi spazi all'interno degli spogliatoi.
- E' fatto assoluto divieto di circolare in costume da bagno e a piedi nudi al di fuori della zona solarium, ed è anche vietato l'uso del monokini. I bagnanti sono pregati di usare costumi da bagno adeguati all'ambiente.
- E' vietato portare in piscina bicchieri o bottiglie di vetro.
- E' vietato l'uso di pinne e maschere da sub, per l'evidente pericolo dei vetri. I casi particolari di problemi oftalmici, saranno autorizzati esclusivamente dalla direzione.
- E' vietato l'uso di radio, o apparecchi che rechino disturbo alla quiete.
- E' consentito l'uso di bracciali e tavolette per imparare il nuoto. Altri salvagente, piscinette etc. sono assolutamente vietati: le attrezzature utilizzabili verranno messe a disposizione dalla gestione.
- Gli assistenti bagnanti sono preposti al controllo dell'osservanza del regolamento; in caso di controversie i soci sono pregati di rivolgersi direttamente in direzione.
- Compatibilmente con gli spazi acqua disponibili, si potranno concordare con il personale addetto anche lezioni private. Le fasce orarie destinate alle lezioni di nuoto saranno esposte in bacheca e sul sito del Circolo