Circolo del 1972 Castellazzo

PROGRAMMA 2023-2024

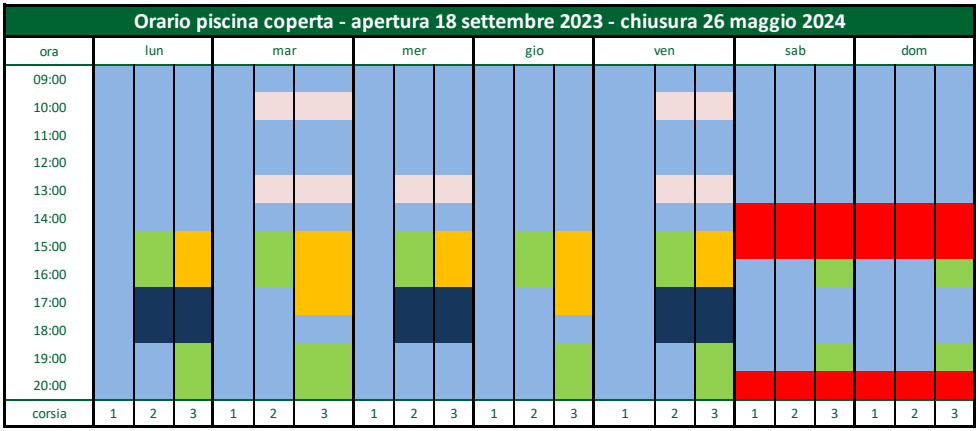
ATTIVITÀ SPORTIVE

FITNESS - PISCINA - TENNIS - EQUITAZIONE

WWW.CASTELLAZZO.IT

Seguici su:

NUOTO



Nota: le lezioni private sono consentite in una corsia tutti i giorni dalle ore 15:00 alle 17:00 e dalle 19:00 alle 21:00 con prenotazione

- piscina chiusa
- nuoto libero
- acquagym
- corsi nuoto 17:00/17:45 e 17:45/18:30
- sat (lun-mer-ven se necessario)
- possibilità lezioni private

ABBONAMENTO NUOTO LIBERO/CORSO ACQUAGYM		
TIPOLOGIA	**SOCIO**	**NON SOCIO**
stagionale	**€ 200,00**	***non consentito***
giornaliero	**€ 8,00**	***non consentito***
carnet 10 ingressi	**€ 60,00**	***non consentito***
corso nuoto bimbi	**€ 130,00**	***non consentito***

Tutti i corsi sono sperimentali e saranno mantenuti attivi con una presenza minima continuativa di 5 persone (verifica mensile)

CORSI NUOTO BIMBI (FREQUENZA MONOSETTIMANALE: LUN, MER O VEN)*			
PERIODO	**FASCIA ORARIA**	**INIZIO CORSO**	**FINE CORSO**
OTTOBRE-DICEMBRE	17:00 - 17:45 17:45 - 18:30	02/10/23	08/12/23
GENNAIO-MARZO	17:00 - 17:45 17:45 - 18:30	08/01/24	08/03/24
MARZO-MAGGIO	17:00 - 17:45 17:45 - 18:30	11/03/24	18/05/24

***i corsi di nuoto non sono rimborsabili e non è possibile recuperare le eventuali lezioni perse.**

Circolo del 1972 Castellazzo

Puoi visualizzare i regolamenti di settore sul sito del Circolo del Castellazzo

leggi il QR Code per collegarti alla pagina

Fitness Point

FITNESS

PLANNING CORSI FITNESS 2023-24 (inizio 25 settembre eccetto i corsi tenuti da Guareschi, Celani e Bolsi)

ora/istruttore	lun	mar	mer	gio	ven
09:00 - 10:00		TOTAL BODY CENCI		TOTAL BODY CENCI	TOTAL BODY CENCI
10:00 - 11:00	PILATES GUARESCHI	ACQUAGYM PADOVANI	PILATES GUARESCHI	ACQUAGYM PADOVANI	PILATES CON TRX GUARESCHI
11:30 - 12:30		CIRCL MOBILITY ™ CELANI		CIRCL MOBILITY ™ CELANI	
13:00 - 14:00	FUNCTIONAL TRAINING ROSSETTI/RICUPERO	ACQUAGYM CELANI	ACQUAGYM CELANI	FUNCTIONAL TRAINING ROSSETTI/RICUPERO	ACQUAGYM CELANI
14:00 - 15:00		TOTAL BODY BOLSI		TOTAL BODY BOLSI	
16:45 - 17:45	CARDIO & TONE PADOVANI	MY PILATES PADOVANI		MY PILATES PADOVANI	
18:00 - 19:00	MY PILATES PADOVANI	CARDIO & TONE PADOVANI	MY PILATES PADOVANI	CARDIO & TONE PADOVANI	
19:00 - 20:00	FUNCTIONAL TRAINING MASETTI/ROSSETTI	FUNCTIONAL TRAINING MASETTI/ROSSETTI	MY PILATES PADOVANI	FUNCTIONAL TRAINING MASETTI/ROSSETTI	FUNCTIONAL TRAINING MASETTI/ROSSETTI/RICUPERO

TIPOLOGIA IMPATTO

BASSO

MEDIO

ALTO

NOTA: i corsi di Functional Training e Total Body delle ore 09:00 si terranno nella palestra polivalente - Per tutti i corsi è obbligatoria la prenotazione tramite l'App wansport.castellazzo fino ad un massimo di 14 partecipanti (16 per i corsi nella sala polivalente - 12 per l'acquagym - 9 per Pilates con TRX)

Tutti i corsi sono sperimentali e saranno mantenuti attivi con una presenza minima continuativa di 5 persone (verifica mensile)

Descrizione Attivita'	
Functional Training	Allenamento a stazioni che prevede condizionamento aerobico, intervallato da esercizi di tonificazione specifica
Total Body	Lezione di tonificazione generale a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi
Cardio & Tone	Lezione di Fitness utilizzando attrezzi diversi con obiettivo dimagrimento, tonificazione e allenamento cardiovascolare
Pilates	Esercizi di allungamento che mirano a tonificare e rinforzare i muscoli di tutto il corpo, riequilibrando la postura
Circl Mobility ™	Basata sulla scienza del movimento funzionale, CIRCL Mobility™ si concentra su flessibilità, respirazione ed esercizi di mobilità.
Strong Nation	Allenamento funzionale ad alta intensità (HIIT) a corpo libero in cui ogni movimento è sincronizzato alla base musicale
Acqua Gym	Ginnastica dolce mista ad attività aerobica in acqua

LE TARIFFE:

ABBONAMENTO CORSI RISERVATI AI SOLI SOCI	
tipologia	***prezzo***
open stagionale (da ottobre a giugno) - cumulabile	**€ 200,00**
open "blocca il corso" (2 prenot./sett.+open) - non cumulabile	**€ 200,00**
open mensile (dall'1 al 30 del mese)	**€ 40,00**
giornaliero	**€ 10,00**
palestra polivalente (1 ora solo soci)	**€ 50,00**
palestra polivalente prenotabile solo sabato - domenica e festivi	

Orari Palestra	***chiusura***
lunedì/venerdì	22:30
sabato/domenica	21:00

EQUITAZIONE

SCUOLA DI EQUITAZIONE

DESCRIZIONE	SOCIO A	SOCIO B (ASPIRANTE SOCIO)	NON SOCIO
PONY (CARNET 10 LEZIONI)	€ 135	€ 150	€ 190
CAVALLO (CARNET 10 LEZIONI)	€ 145	€ 170	€ 200

Le lezioni saranno tenute dal Maestro Maurizio Orsolini.
Nella nostra Scuola vengono rispettati i principi dell'**Equitazione Classica.**
L'attività agonistica non è lo scopo primario, ma è vissuta come momento di verifica e di crescita, non come pura competizione.
Attraverso una corretta e rispettosa progressione di lavoro, lo scopo è il raggiungimento di un feeling unico, di un'armonia con il proprio cavallo, affinché cavallo e cavaliere possano fidarsi l'uno dell'altro, sapendo di dare e ricevere benessere e amore.

PENSIONI

TARIFFE	SOCIO A	SOCIO B (ASPIRANTE SOCIO)
CAVALLI	€ 390	€ 490
CAVALLI A RIPOSO (SOLO SOCI)	€ 300	

LEZIONI INDIVIDUALI

LEZIONE	DURATA LEZIONE	COSTO LEZIONE
EQUITAZIONE	1 ORA	€ 30

CONTRIBUTO ANNUALE SOCIO B 2023	€ 600

CORSI TENNIS PER ADULTI

Il corso ha frequenza mono-settimanale ed è articolato come in tabella:

PERIODO	FASCIA ORARIA	ISCRIZIONI ENTRO	PROVA DI GIOCO	INIZIO CORSO	FINE CORSO	QUOTA
OTTOBRE-GENNAIO 12 ore lezione	20:00 - 21:00 21:00 - 22:00	15/09/23	dal 18/09 al 22/09	02/10/23	13/01/24	€ 160
FEBBRAIO - MAGGIO 12 ore lezione	20:00 - 21:00 21:00 - 22:00	13/01/24	dal 15/01 al 19/01	05/02/24	10/05/24	€ 160

Saranno attivati corsi gratuiti per over 65 dalle 10:00 alle 11:00 con quota gratuita per i partecipanti (solo tessera FITP e consegna del certificato medico in corso di validità) grazie al bando della Federazione Italiana Tennis e Padel per il primo periodo.

Durata allenamenti: 60 min
Attivazione gruppi: al raggiungimento di minimo 3 partecipanti
Superficie di gioco: moquette

tariffe per lezioni individuali

LEZIONE	DURATA LEZIONE	1 PERSONA	2 PERSONE	3 PERSONE	4 PERSONE
TENNIS	1 ORA	€ 35	€ 46	€ 56	€ 60
	45 MIN	€ 30	€ 35	€ 42	
PADEL	1 ORA	€ 35	€ 46	€ 56	€ 60
	45 MIN	€ 30	€ 35	€ 42	
EQUITAZIONE	1 ORA	€ 30			
PERSONAL TRAINER	1 ORA	€ 30	€ 35	€ 42	

- È possibile acquistare presso la segreteria sportiva, dopo aver sentito i maestri di riferimento per ottenerne la disponibilità, lezioni singole, 5 lezioni, 10 lezioni
- Lezioni e pacchetti sono nominativi per maestro, il socio stabilirà all'atto dell'acquisto con chi eseguirle (in caso d'impossibilità del maestro prescelto di rispettare la lezione, acquistata precedentemente, il socio potrà acquistare la singola lezione con un altro maestro disponibile)

I prezzi per le lezioni cumulative (tennis e padel) di due soci sono stati stabiliti in € 35,00, di tre soci € 42,00, ecc. Un solo socio acquisterà a suo nome e sarà suo compito suddividere la cifra fra gli altri componenti.

- Al momento dell'acquisto la Segreteria Sportiva provvederà all'addebito sul conto socio. Il pagamento potrà essere effettuato in contanti, carta di credito o bancomat oppure a mezzo bonifico.

I PACCHETTI

SCONTI NUCLEO FAMILIARE

- È possibile sottoscrivere uno o più abbonamenti secondo le tabelle riepilogative ottenendo sconti in proporzione agli acquisti effettuati. Quota Invernale Tennis, Open Corsi Fitness e Nuoto Libero hanno tutti lo stesso prezzo di partenza (€ 200/abbonamento). Open Fitness e nuoto danno la possibilità di frequentare anche tutti i giorni con prenotazione.

La scontistica viene applicata sul numero di abbonamenti acquistati da ogni nucleo familiare.

- Blocca il Corso: l'opzione consente di optare per un corso a scelta (n. 2 ore settimanali) che saranno prenotate automaticamente per tutta la stagione (sono compresi i diritti dell'open). L'abbonamento non è cumulabile con gli altri ai fini della scontistica.

BLOCCA IL CORSO

prenotazione automatica per due volte la settimana per un corso a scelta

novità

€ 200

non cumulabile

quota singolo abbonamento	NUOTO LIBERO	oppure	FITNESS	oppure	QIT	=	€ 200

a titolo esemplificativo, dal secondo acquisto in poi vengono applicati gli sconti che seguono:

2 abbonamenti/nucleo familiare	NUOTO LIBERO	+	FITNESS	=	~~€ 400~~	€ 370									
3 abbonamenti/nucleo familiare	NUOTO LIBERO	+	QIT	+	FITNESS	=	~~€ 600~~	€ 520							
4 abbonamenti/nucleo familiare	NUOTO LIBERO	+	FITNESS	+	NUOTO LIBERO	+	QIT	=	~~€ 800~~	€ 650					
5 abbonamenti/nucleo familiare	NUOTO LIBERO	+	QIT	+	NUOTO LIBERO	+	FITNESS	+	NUOTO LIBERO	=	~~€ 1.000~~	€ 750			

dal sesto abbonamento in avanti aggiungere € 50 per ogni abbonamento acquistato

NON SONO CUMULABILI

CORSI ADULTI TENNIS
CARNET EQUITAZIONE
SCUOLA TENNIS
CORSI NUOTO BIMBI
LEZIONI INDIVIDUALI
BLOCCA IL CORSO

ABBONAMENTI CUMULABILI:

NUOTO LIBERO
OPEN CORSI FITNESS
QUOTA INVERNALE TENNIS

RIEPILOGO PACCHETTI

N. ABB.	QUOTA ISCR.
1	200
2	370
3	520
4	650
5	750

AGGIIUNGERE € 50 PER OGNI ULTERIORE ABBONAMENTO

CERTIFICATO MEDICO

Per la frequenza ai corsi è indispensabile la consegna di un Certificato Medico per l'attività sportiva non agonistica. In mancanza o in caso di certificato medico scaduto, le prenotazioni e la frequenza saranno inibite.

CONTATTI:
Segreteria Sportiva - 0521 394021
Circolo - 0521 641186

EMAIL:
segreteriasportiva@castellazzo.it

Seguici su:

www.castellazzo.it