CENTRO SPORTIVO PROCIDA

Via G Da Procida, 20 Tel 02.33104970

CORSI STAGIONE 2020/2021

CORSI DAL 20 SETTEMBRE 2020 AL 28 FEBBRAIO 2021

RAGAZZI PENTAMESTRE	NUOTO	NUOTO FAMILY 30'	In virtù delle disposizioni di legge e delle indicazioni delle autorità sanitarie in relazione agli obblighi di distanziamento sociale ed utilizzo di dispositivi di protezione delle vie respiratorie, al fine di salvaguardare tutti i nostri frequentanti e contrastare il rischio di contagio da Covid-19, si è ritenuto necessario procedere alla sospensione di tutti i corsi di: Nuoto Neonatale, Nuoto Family e Nuoto Baby.Certi che questa momentanea rinuncia ci permetterà di ritrovarci tra breve più sicuri e protetti a riprendere le attività sportive all'interno dei nostri impianti, vi diamo appuntamento ad ottobre per il dettaglio dei calendari.								
		NUOTO BABY 45'									
		NUOTO RAGAZZI 45'	Lun	16.00	16.30	16.45	17.00	17.15	17.30	17.45	€ 187,00
				18.00	18.15						
			Mar	15.30	16.00	16.15	16.45	17.00	17.30	17.45	
				18.15							
			Mer	16.15	17.00	17.45	18.30				
			Gio	16.15	17.00	17.45	18.30				
			Ven	16.00	16.45	17.30	18.15				
				9.00	9.15	9.45	10.00	10.30	10.45	11.15	
			Sab	11.30	12.00	12.15	14.30	15.15	16.00	16.45	
				17.30							
			Dom	10.00	10.45	11.30	12.15	15.00	16.30		
		NUOTO PERFEZIONAMENTO 60'	Lun	15.45							€ 193,00
			Mar	14.30	18.30						
			Mer	15.15							
			Ven	15.00							
		NUOTO PREAGONISTICO 45'	Lun	18.15							€ 146,00
			Gio	17.00							
		NUOTO PREAGONISTICO 90'	Gio	14.45							€ 223,00
	SINCRO	NUOTO SINCRONIZZATO 45'	Lun	17.00	17.45						€ 143,00
			Mer	17.45							
		NUOTO SINCRONIZZATO 60'	Lun	15.00							€ 190,00
		NUOTO SINCRONIZZATO 90'	Sab	13.00							€ 223,00
	PALLANUOTO	ACQUAGOL 45'	Mar	18.30							€ 138,00
		PALLANUOTO RAGAZZI 60'	Lun	15.00							€ 197,00
			Mar	15.00							
			Gio	15.00							
			Ven	15.00							

salvo errori ed omissioni

PERSONAL SWIM	*Attività natatoria individuale o di coppia, format da 5 e 10 lezioni, acquistabili anche con formula* ***Plus*** *per continuare a nuotare!*	Giorno e orari da concordare con la segreteria impianto.Info e tariffe presso la reception

CENTRO SPORTIVO PROCIDA

ADULTI PENTAMESTRE	FITNESS ACQUATICO	ACQUAFITNESS 45'	Lun	9.30	10.15	11.00	15.30	18.30	19.15	20.00	€ 197,00
			Mar	9.00	9.45	11.15	15.00	19.00			
			Mer	9.30	13.00	15.30	19.15				
			Gio	9.30	10.15	15.30	18.30	19.15	20.00		
			Ven	16.00							
			Sab	12.00							
		HYDROBIKE 45'	Lun	20.45							€ 236,00
			Mar	20.30							
			Mer	10.15	20.45						
			Gio	20.45							
			Ven	10.15	19.00						
			Sab	8.15							
		ACQUACIRCUIT 45'	Mer	20.00							€ 219,00
		ACQUAFITNESS 45' + HIDROBIKE 45' (alternati)	Lun	13.00							€ 217,00
			Mar	7.45	13.15	19.45					
			Gio	13.00							
			Ven	7.45	13.15	19.45					
	NUOTO	NUOTO ADULTI 45'	Lun	19.00	19.45	20.30	21.30				€ 217,00
			Mar	10.30	19.15	20.00	20.30	20.45			
			Mer	18.30	19.15						
			Gio	19.15	19.30	20.15	21.00				
			Ven	19.00	20.00						
			Sab	8.30	12.15	12.45					
		NUOTO MASTER 60'	Lun	20.30	21.15						€ 230,00
			Mar	19.30							
			Mer	9.30	19.15						
			Gio	20.00							
			Ven	19.00	19.45						
		NUOTO MASTER 60' UNDER 25	Lun	18.45							€ 230,00
			Gio	18.30							
	PALESTRA	FITBOXING 50'	Mer	16.50	18.50	19.50					€ 130,00
		FITNESS PILATES 50'	Lun	17.30	20.30						€ 251,00
			Gio	17.30	20.30						
			Sab	11.30							
		GAG 50'	Lun	19.30							€ 144,00
			Mar	19.00							
			Mer	17.50							
			Gio	19.30							
			Ven	19.00							
			Sab	10.30							
		FUCTIONAL CARDIO CIRCUIT 50'	Mar	20.00							€ 143,00
			Ven	20.00							
		GINNASTICA POSTURALE 50'	Mar	17.00	18.00						€ 153,00
			Ven	17.00	18.00						
		GINNASTICA PUNTO VITA 60'	Lun	9.30	10.40						€ 83,00
			Mar	9.00	10.10	11.20					
			Gio	9.30	10.40						
			Ven	9.00	10.10	11.20					
		TONIFICAZIONE 50'	Lun	18.30							€ 144,00
			Gio	18.30							
		TRX SUSPENSION TRAINING 50'	Mar	21.00							€ 251,00
			Mer	20.50							
			Ven	21.00							

salvo errori ed omissioni