

## Nuoto individuale

**ADULTI E BAMBINI**

Lezione singola	30,00 €
Pacchetto n. 10 lezioni	260,00 €
Lezione singola x 2 persone	cad. 26,00 €
Pacchetto 10 lezioni x 2 persone	cad. 220,00 €
Pacchetto 5 lezioni	135,00 €
Pacchetto 5 lezioni x 2 persone	cad. 120,00 €

## Nuoto Master

**BISETTIMANALE**

Martedì e venerdì	20,30 - 22,00
-------------------	---------------

**MONOSETTIMANALE**

Martedì	20,30 - 22,00
Venerdì	20,30 - 22,00

## Il Centro prevede

- STRUTTURA INTERNA**
- » VASCA GRANDE 25x16 m
  - » VASCA PICCOLA 11x8,5 m
  - » PALESTRA
  - » SPOGLIATOI, DOCCE E SAUNA
- STRUTTURA ESTERNA**
- » VASCA GRANDE 25x33 m
  - » VASCA BABY
- » ACQUASCIVOLI  
 » ZONA VERDE CON PARCOGIOCHI 6000 mq  
 » BAR RISTORO  
 » POSSIBILITÀ DI NOLEGGIO LETTINI E OMBRELLONI  
 » 2 CAMPI DA TENNIS (scuola tennis F.I.T.)  
 » 2 CAMPI DA CALCETTO, ERBA SINTETICA, MISURE INTERNAZIONALI 42x23 m  
 » AMPIO PARCHEGGIO

 [www.piscinapaullo.it](http://www.piscinapaullo.it)

## Regole anti Covid-19



LAVA SPESSO LE MANI



UTILIZZA SOLUZIONI A BASE ALCOLICA



EVITA ASSEMBRAMENTI



INDOSSA LA MASCHERINA



EVITA I CONTATTI CON ALTRE PERSONE



MANTIENI DISTANZA DI SICUREZZA

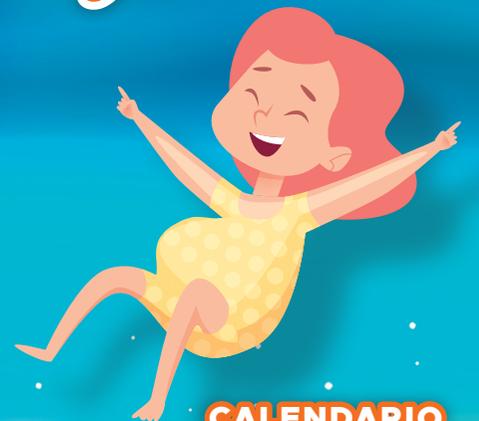


## Rieducazione motoria

**PER TUTTI IN ACQUA E IN PALESTRA CON PERSONALE QUALIFICATO**

N. 1 seduta	36,00 €
N. 5 sedute	160,00 €
N. 10 sedute	310,00 €

## Gestanti



**CALENDARIO DATE E COSTI IN SEGRETERIA**

## Modalità di iscrizione

Al momento dell'iscrizione si richiede quota di € 5,00 per tessera vitalizia utilizzo servizi, € 5,00 per quota associativa annuale SPM e quota per tesseramento ACLI. Il saldo della quota dovrà essere effettuato per intero ed anticipatamente tramite: Bancomat, carta di credito o contanti. Tutti gli iscritti, dai 6 anni compiuti, sono tenuti a presentare obbligatoriamente, al momento dell'iscrizione, il certificato di stato di buona salute attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica (L. 9 agosto 2013 N. 98). In mancanza di tale documento è prevista la sospensione dal corso. Vigè regolamento interno da visionare. Il periodo d'iscrizione è suddiviso in due parti: **RINNOVI** ed **ISCRIZIONI**.

**1. RINNOVI:** riservati a coloro che hanno partecipato al ciclo precedente con prelazione sul posto.

**2. ISCRIZIONI:** aperte a nuovi iscritti fino ad esaurimento posti.

All'atto dell'iscrizione verrà compilato un modulo con i dati personali dell'iscritto, e firmata da un genitore se trattasi di minorenni.

**ORARI DI SEGRETERIA: dalle 8,30 alle 21,00**  
**Sabato dalle 8,00 alle 19,30 - Domenica dalle 8,30 alle 19,30**

SPM SPORT S.S.D. a R.L. Via S. Pedrino, 20 - Paullo (MI)  
 Tel. 02/90630388 | Fax 02/90638725 | [centrosportivo@spm-paullo.com](mailto:centrosportivo@spm-paullo.com) | [www.piscinapaullo.it](http://www.piscinapaullo.it)



# Programma Fitness

## CORSI FITNESS

	GG	N° lezioni	GYM	AQA-BIKE AQA-RUNNING	AQAFIT/ CIRCUITI 2D - 3D
Dal 07/09/2020 al 18/01/2021	LUN	18 lezioni	189,00 €	198,00 €	
Dal 08/09/2020 al 19/01/2021	MAR	17 lezioni		187,00 €	
Dal 09/09/2020 al 20/01/2021	MER	18 lezioni			252,00 €
Dal 10/09/2020 al 21/01/2021	GIO	18 lezioni	189,00 €	198,00 €	252,00 €
Dal 11/09/2020 al 22/01/2021	VEN	18 lezioni	189,00 €	198,00 €	
Dal 25/01/2021 al 07/06/2021	LUN	19 lezioni	200,00 €	209,00 €	
Dal 26/01/2021 al 08/06/2021	MAR	19 lezioni		209,00 €	
Dal 27/01/2021 al 09/06/2021	MER	18 lezioni			252,00 €
Dal 28/01/2021 al 10/06/2021	GIO	19 lezioni	200,00 €	209,00 €	266,00 €
Dal 29/01/2021 al 11/06/2021	VEN	19 lezioni	200,00 €	209,00 €	

■ = 1° CICLO ■ = 2° CICLO

Lunedì	GYM	19,05 - 19,50
	BIKE	20,00 - 20,45
Martedì	BIKE	19,05 - 19,50
	RUNNING	20,00 - 20,45
Mercoledì	AQA POWER	19,05 - 19,50
	AQA 3-INING	20,00 - 20,45
Giovedì	AQA RHYT-MIX	19,05 - 19,50
	GYM	20,00 - 20,45
	BIKE	20,50 - 21,35
Venerdì	RUNNING	19,05 - 20,50
	GYM	20,00 - 20,45



## CICLI CORSI MONOSETTIMANALI

	GG	N° lezioni	Cuccioli 2 / 6 mesi	Baby 6 / 36 mesi	3-4/5 5 anni	6/14 anni	Adulti	Master
Dal 07/09/2020 al 18/01/2021	LUN	18 lezioni			162,00 €	144,00 €		
Dal 08/09/2020 al 19/01/2021	MAR	17 lezioni			153,00 €	136,00 €		178,50 €
Dal 09/09/2020 al 20/01/2021	MER	18 lezioni			162,00 €	144,00 €	153,00 €	
Dal 10/09/2020 al 21/01/2021	GIO	18 lezioni			162,00 €	144,00 €		
Dal 11/09/2020 al 22/01/2021	VEN	18 lezioni			162,00 €	144,00 €		189,00 €
Dal 12/09/2020 al 23/01/2021	SAB	18 lezioni	117,00 €	171,00 €	162,00 €	144,00 €	153,00 €	
Dal 13/09/2020 al 24/01/2021	DOM	17 lezioni	111,00 €	162,00 €	153,00 €			
Dal 25/01/2021 al 07/06/2021	LUN	19 lezioni			171,00 €	152,00 €		
Dal 26/01/2021 al 08/06/2021	MAR	19 lezioni			171,00 €	152,00 €		199,50 €
Dal 27/01/2021 al 09/06/2021	MER	18 lezioni			162,00 €	144,00 €	153,00 €	
Dal 28/01/2021 al 10/06/2021	GIO	19 lezioni			171,00 €	152,00 €		
Dal 29/01/2021 al 11/06/2021	VEN	19 lezioni			171,00 €	152,00 €		199,50 €
Dal 30/01/2021 al 12/06/2021	SAB	18 lezioni	117,00 €	171,00 €	162,00 €	144,00 €	153,00 €	
Dal 31/01/2021 al 13/06/2021	DOM	18 lezioni	117,00 €	171,00 €	162,00 €			

■ = 1° CICLO ■ = 2° CICLO

## CICLI CORSI BISETTIMANALI

	GG	N° lezioni	6/14 anni	Adulti	Master
Dal 07/09/2020 al 21/01/2021	LUN / GIO	36 lezioni	270,00 €	288,00 €	
Dal 08/09/2020 al 22/01/2021	MAR / VEN	35 lezioni	262,50 €	280,00 €	332,50 €
Dal 25/01/2021 al 10/06/2021	LUN / GIO	38 lezioni	285,00 €	304,00 €	
Dal 26/01/2021 al 11/06/2021	MAR / VEN	38 lezioni	285,00 €	304,00 €	361,00 €

■ = 1° CICLO ■ = 2° CICLO

**N.B: SI RICHIEDE CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO DAI 6 ANNI COMPIUTI!**



## Cuccioli 2-6 mesi

### MONOSETTIMANALE

Sabato	09,10 - 09,40
Domenica	09,10 - 09,40

## Baby 6-36 mesi

### MONOSETTIMANALE

#### 6-12 mesi

Sabato / Domenica	09,45 - 10,30
-------------------	---------------

#### 12-24 mesi

Sabato	10,35 - 11,20 / 16,30 - 17,15
Domenica	10,35 - 11,20

#### 24-36 mesi

Sabato	11,25 - 12,10 / 17,15 - 18,00
Domenica	11,25 - 12,10

## Solo 3 anni

Lunedì	16,00 - 16,30
Sabato	12,15 - 12,45 / 16,00 - 16,30 / 18,00 - 18,30
Domenica	12,15 - 12,45

## 4/5 anni

### MONOSETTIMANALE

Lunedì	16,30 - 17,10 / 17,10 - 17,50
Martedì	16,30 - 17,10 / 17,10 - 17,50
Mercoledì	16,30 - 17,10 / 17,10 - 17,50
Giovedì	16,30 - 17,10 / 17,10 - 17,50
Venerdì	16,30 - 17,10 / 17,10 - 17,50
Sabato	14,00 - 14,40 / 14,40 - 15,20 / 15,20 - 16,00

## Preagonistica e agonistica

CALENDARIO DATE E COSTI  
IN SEGRETERIA

SI RICHIEDE CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO

## 6/14 anni

### BISETTIMANALE

Lunedì e giovedì	17,30 - 18,15
Martedì e venerdì	17,30 - 18,15

### MONOSETTIMANALE

Lunedì	16,45 - 17,30 / 18,15 - 19,00
Martedì	16,45 - 17,30 / 18,15 - 19,00
Mercoledì	16,45 - 17,30 / 17,30 - 18,15 / 18,15 - 19,00
Giovedì	16,45 - 17,30 / 18,15 - 19,00
Venerdì	16,45 - 17,30 / 18,15 - 19,00
Sabato	14,15 - 15,00 / 15,00 - 15,45 / 15,45 - 16,30 / 16,30 - 17,15 / 17,15 - 18,00

## Corso Adulti dai 15 anni compiuti

### BISETTIMANALE

Lunedì e giovedì	10,15 - 11,00 / 19,30 - 20,15 / 20,15 - 21,00 / 21,00 - 21,45
Martedì e venerdì	09,30 - 10,15 / 19,30 - 20,15 / 20,15 - 21,00

### MONOSETTIMANALE

Mercoledì	09,30 - 10,15 / 19,30 - 20,15
Sabato	20,15 - 21,00 / 21,00 - 21,45 / 09,00 - 9,45