

## LEZIONE DI 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

## MODALITÀ D'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 firmato da un genitore se trattasi di minorenni.

**ORARI DI SEGRETERIA: dalle 8,30 alle 22,00**  
**Sabato dalle 8,00 alle 19,30 - Domenica dalle 8,30 alle 19,00**

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

# ATTIVITÀ D'ACQUA

2022 - 2023



www.piscinapaullo.it

## REGOLE ANTICOID-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

**GESTANTI**  
CALENDARIO DATE E COSTI IN SEGRETERIA

## 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 €

Seguici su: spm piscina paullo



# PROGRAMMA FITNESS

## CORSI FITNESS

		GG	N° lezioni	GYM	AQA-BIKE AQA-RUNNING	AQAFIT/ CIRCUITI 2D - 3D
Dal 05/09/2022	al 16/01/2023	LUN	18 lezioni	189,00 €	198,00 €	252,00 €
Dal 06/09/2022	al 17/01/2023	MAR	17 lezioni	178,00 €	187,00 €	238,00 €
Dal 07/09/2022	al 18/01/2023	MER	18 lezioni	189,00 €	198,00 €	252,00 €
Dal 08/09/2022	al 19/01/2023	GIO	17 lezioni	178,00 €	187,00 €	238,00 €
Dal 09/09/2022	al 20/01/2023	VEN	17 lezioni	178,00 €	187,00 €	238,00 €
Dal 23/01/2023	al 05/06/2023	LUN	18 lezioni	189,00 €	198,00 €	252,00 €
Dal 24/01/2023	al 06/06/2023	MAR	18 lezioni	189,00 €	198,00 €	252,00 €
Dal 25/01/2023	al 07/06/2023	MER	19 lezioni	199,50 €	209,00 €	266,00 €
Dal 26/01/2023	al 08/06/2023	GIO	19 lezioni	199,50 €	209,00 €	266,00 €
Dal 27/01/2023	al 09/06/2023	VEN	18 lezioni	189,00 €	198,00 €	252,00 €

● 1° CICLO ● 2° CICLO

**QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE 5,00 €**  
+ TESSERAMENTO ACLI

**DA SETTEMBRE A LUGLIO**

## ORARI

Lunedì	GYM	9,30 - 10,15
		19,05 - 19,50
	BIKE	20,00 - 20,45
Martedì	BIKE	19,05 - 19,50
	RUNNING	20,00 - 20,45
Giovedì	AQA RHYT-MIX	19,15 - 20,00
	GYM	9,30 - 10,15
		20,10 - 20,55
Venerdì	RUNNING	19,05 - 19,50
	GYM	20,00 - 20,45

# PROGRAMMA NUOTO

## 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 05/09/2022	al 16/01/2023	LUN	18 lezioni			179,00 €	169,00 €		
Dal 06/09/2022	al 17/01/2023	MAR	17 lezioni			169,00 €	159,00 €		206,00 €
Dal 07/09/2022	al 18/01/2023	MER	18 lezioni			179,00 €	169,00 €	179,00 €	
Dal 08/09/2022	al 19/01/2023	GIO	17 lezioni			169,00 €	159,00 €		
Dal 09/09/2022	al 20/01/2023	VEN	17 lezioni			169,00 €	159,00 €		206,00 €
Dal 10/09/2022	al 21/01/2023	SAB	17 lezioni	131,00 €	187,00 €	169,00 €	159,00 €	169,00 €	
Dal 11/09/2022	al 22/01/2023	DOM	17 lezioni	131,00 €	187,00 €	169,00 €			
Dal 23/01/2023	al 05/06/2023	LUN	18 lezioni			179,00 €	169,00 €		
Dal 24/01/2023	al 06/06/2023	MAR	18 lezioni			179,00 €	169,00 €		218,00 €
Dal 25/01/2023	al 07/06/2023	MER	19 lezioni			189,00 €	178,00 €	189,00 €	
Dal 26/01/2023	al 08/06/2023	GIO	19 lezioni			189,00 €	178,00 €		
Dal 27/01/2023	al 09/06/2023	VEN	18 lezioni			179,00 €	169,00 €		218,00 €
Dal 28/01/2023	al 10/06/2023	SAB	19 lezioni	147,00 €	209,00 €	189,00 €	178,00 €	189,00 €	
Dal 29/01/2022	al 11/06/2023	DOM	19 lezioni	147,00 €	209,00 €	189,00 €			

● 1° CICLO ● 2° CICLO

## CICLI CORSI BISETTIMANALI

		GG	N° lezioni	6/14 anni	Adulti	Master
Dal 05/09/2022	al 19/01/2023	LUN / GIO	35 lezioni	308,00 €	328,00 €	
Dal 06/09/2022	al 20/01/2023	MAR / VEN	34 lezioni	300,00 €	318,00 €	413,00 €
Dal 23/01/2023	al 08/06/2023	LUN / GIO	37 lezioni	326,00 €	346,00 €	
Dal 24/01/2023	al 09/06/2023	MAR / VEN	36 lezioni	317,00 €	337,00 €	435,00 €

● 1° CICLO ● 2° CICLO

**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
Domenica	10,35 - 11,20

### 24-36 mesi

Sabato	11,25 - 12,10
Domenica	11,25 - 12,10

## SOLO 3 ANNI

Lunedì	16,00 - 16,30
Sabato	12,15 - 12,45 / 16,40 - 17,10 / 18,00 - 18,30
Domenica	12,15 - 12,45

**10% SCONTO ISCRIZIONE SETTEMBRE**

**2 CICLI IN UN'UNICA SOLUZIONE**

**10% SCONTO FAMIGLIE**

**DAL 3° ISCRITTO**

## 4-5 ANNI monosettimanale

Lunedì	16,30 - 17,10 / 17,10 - 17,50
	17,50 - 18,30 / 18,30 - 19,10

Martedì	16,30 - 17,10 / 17,10 - 17,50
	17,50 - 18,30 / 18,30 - 19,10

Mercoledì	16,30 - 17,10 / 17,10 - 17,50
	17,50 - 18,30 / 18,30 - 19,10

Giovedì	16,30 - 17,10 / 17,10 - 17,50
	17,50 - 18,30 / 18,30 - 19,10

Venerdì	16,30 - 17,10 / 17,10 - 17,50
	17,50 - 18,30 / 18,30 - 19,10

Sabato	14,00 - 14,40 / 14,40 - 15,20
	15,20 - 16,00 / 16,00 - 16,40

## 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
	20,15 - 21,00 / 21,00 - 21,45
Sabato	09,00 - 9,45

## 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	10:00-10:45 / 10:45 - 11:30 / 11:30 - 12:15 / 14,15 - 15,00 / 15,00 - 15,45
	15,45 - 16,30 / 16,30 - 17,15 / 17,15 - 18,00

## PREAGONISTICA E AGONISTICA

Calendario con date e costi in segreteria



È richiesto il certificato medico agonistico