

**PREZZI ATTIVITÀ NATATORIE**  
**STAGIONE 2017/2018**



*Collegio Villoresi  
San Giuseppe*



F.I.N.

A.S.I.

C.O.N.I.

# **PISCINA COPERTA**

**APERTE TUTTI I GIORNI FERIALI E FESTIVI**

## **ATTIVITÀ ACQUATICHE**

- Corsi di ginnastica in acqua per gestanti
- Corso di acquaticità per genitori + girini dai 24 ai 36 mesi con laboratorio sonoro
- Corsi di acquaticità per baby dai 3 ai 5 anni con istruttore in acqua
- Corsi di nuoto per ragazzi ed adulti, con istruttore in acqua
- Corsi di ginnastica in acqua + nuoto Anni d'Argento
- Corsi di acqua antalgica - acquapilatico - acquagym classica total body - hydrofitbike - acquakickboxing - acquapole - acquacrossfit
- Attività di preagonismo ed agonismo di nuoto puro, nuoto sincronizzato, acquagol, triathlon per bimbi
- Master nuoto puro e nuoto sincronizzato
- Lezione di nuoto private
- Recupero funzionale e fisioterapia in acqua
- Corsi di sub C.M.A.S. - N.A.D.D. - P.A.D.I. - H.S.A. - P.S.A.I. per adulti e bambini dagli 8 anni
- Corsi di formazione istruttori di nuoto - acquafitness acquaticità neonatale - assistenti bagnanti
- NUOTO LIBERO giorni feriali dalle 6.00 - weekend dalle 7.30

**MONZA - Via Monti e Tognetti, 10**  
**Tel. 039.389880 - Cell. 366.9205893**

**E-mail: [info@piscinavilloresi.it](mailto:info@piscinavilloresi.it)**  
**Sito: [www.piscinavilloresi.it](http://www.piscinavilloresi.it)**

# CALENDARIO MENSILE e chiusure programmate

Al fine di garantire una sempre migliore pulizia dell'ambiente ed un cambio di acqua programmato, assicurando sempre, ai signori corsisti, **otto lezioni mensili per la frequenza bisettimanale e quattro lezioni mensili per la frequenza monosettimanale**



*Collegio Villoresi  
San Giuseppe*

&



COMUNICANO IL SEGUENTE CALENDARIO PER LE LEZIONI NEI MESI DI:

## SETTEMBRE 2017 - GENNAIO 2018

Apertura SETTEMBRE 2017:

da Domenica 03 a Sabato 30

Apertura OTTOBRE 2017:

da Domenica 01 a Sabato 28

Apertura NOVEMBRE 2017:

da Venerdì 03 a Giovedì 30

Apertura DICEMBRE 2017:

da Venerdì 01 a Venerdì 22

**ATTENZIONE: A DICEMBRE LA TARIFFA DEI CORSI SARÀ RIDOTTA  
E CALCOLATA SU TRE SETTIMANE DI ATTIVITÀ**

Apertura GENNAIO 2018:

da Giovedì 04 a Mercoledì 31

## CHIUSURE PROGRAMMATE

Chiusura Ponte Tutti i Santi

da Domenica 29 Ottobre a Giovedì 02 Novembre compresi

Chiusura Festività Natalizia

da Sabato 23 a Martedì 26 Dicembre compresi

da Domenica 31 Dicembre a Mercoledì 03 Gennaio 2018

## APERTURE SPECIALI NUOTO LIBERO

Natale

da Mercoledì 27 a Sabato 30 Dicembre compresi



**OTTICA GRANDI**  
ottico optometrista

20054 Nova Milanese MI  
Via Favaron, 6B/B  
Tel./Fax 0362.459308



Controllo della vista gratuito  
Centro specializzato in  
lenti progressive ed applicazione  
lenti a contatto  
Occhiali su misura per bambini

**Prezzi scontati per gli iscritti Sporting Club**

**PRINCIPI**  
Il Regno del Bambino  
Giocattoli - Prima infanzia



Principi Gianluca  
Via 5 Giornate, 1 -20053  
Muggiò (MB)

Tel. 039.791816  
Fax. 039.2781430  
info@principiweb.it  
www.principiweb.it





# AREA GESTANTI

## Corsi di ginnastica pre-parto in acqua

### Finalità e Obiettivi

Il movimento in acqua e il nuoto è stato dimostrato come l'attività ideale per le donne in gravidanza. A livello fisico le finalità del lavoro in acqua sono volte a:

- Ridurre lo stato di ansia e l'alternanza di umori
- Ridurre il rischio di diabete gestazionale
- Ridurre la pressione sulle articolazioni
- Donare sollievo a colonna e bacino
- Migliorare il tono e la forza muscolare
- Predisporre la mamma ad una migliore gestione del travaglio

<b>Martedì</b>	alle	09,00 - 10,00
<b>Giovedì</b>	alle	15,30 - 16,30
<b>Sabato</b>	alle	18,00 - 19,00

La prima domenica di ogni mese dalle 10.30 alle 11.30 lezione con i papà tenuta dall'ostetrica  
**È RICHIESTA PRENOTAZIONE**

5 Lezioni	Euro	90,00	
10 Lezioni	Euro	160,00	
Lezione singola	Euro	18,00	(previa disponibilità posti)

## Corsi di acquaticità per genitore + girino dai 24 ai 36 mesi

<b>Lunedì/Giovedì</b>	alle	17,00 - 18,00	
<b>Sabato</b>	alle	09,00 - 10,00	16,00 - 17,00
		10,20 - 11,20	17,20 - 18,20
		15,20 - 16,20	18,00 - 19,00

1 Mese (4 Lezioni)	Euro	58,00
3 Mesi (12 Lezioni)	Euro	155,00
Lezione singola	Euro	18,00

(previa disponibilità posti)



**COPPE • TARGHE • TROFEI**  
CAPAN s.n.c.

**di PAOLO NIZZOLO e C.**

**INCISIONI COMPUTERIZZATE - TORNERIA IN LASTRA  
MEDAGLIE - TARGHE PER PORTE E CITOFONI**

Via Brianza, 3 - 20835 Muggiò MB - Tel./Fax 039 793806  
capansnc@capansnc.it - www.nizzolocoppe.it

# AREA ACQUATICITÀ BIMBI

Corsi di nuoto monosettimanali: baby 3/5 anni

Lunedì/Martedì

Mercoledì/Giovedì

Venerdì

alle	16,00 - 17,00	16,20 - 17,20	16,40 - 17,40
	17,00 - 18,00	17,20 - 18,20	17,40 - 18,40
	18,00 - 19,00	18,20 - 19,20	18,40 - 19,40

Sabato

alle	09,00 - 10,00	09,20 - 10,20	09,40 - 10,40
	10,00 - 11,00	10,20 - 11,20	10,40 - 11,40
	11,00 - 12,00	11,20 - 12,20	11,40 - 12,40
	12,00 - 13,00		

	14,00 - 15,00	14,40 - 15,40	15,20 - 16,20
	16,00 - 17,00	16,40 - 17,40	17,20 - 18,20
	18,00 - 19,00		

Domenica

alle 09,50 - 10,40

Per gli iscritti nel mese in corso la preiscrizione del mese successivo con diritto di precedenza è da esercitare entro il 24 del mese in corso

- Tesseramento Annuale Euro 30,00 (cuffia-maglietta-assicurazione)
- Lezione singola (previa disponibilità) Euro 16,00

**Monosettimanale**

1 Mese	Euro 50,00 (4 Lezioni)
3 Mesi	Euro 120,00 (12 Lezioni)
Annuale	Euro 360,00 (11 Mesi)

**Bisettimanale**

1 Mese	Euro 83,00 (8 Lezioni)
3 Mesi	Euro 205,00 (24 Lezioni)
Annuale	Euro 580,00 (11 Mesi)

## ATTENZIONE

Per tutti i corsi è **OBBLIGATORIO** consegnare in segreteria un **CERTIFICATO MEDICO** entro e non oltre il gg 15 del 1° mese di corso.

Le **LEZIONI PERSE** sono **RECUPERABILI** dal lunedì al sabato e durante il periodo di abbonamento pagato **SOLO SE COMUNICATE IN ANTICIPO.**



# AREA SCUOLA NUOTO

## Corsi di nuoto per ragazzi dai 6 ai 14 anni

### Lunedì/Martedì

### Mercoledì/Giovedì

### Venerdì

alle	16,00 - 17,00	16,20 - 17,20	16,40 - 17,40
	17,00 - 18,00	17,20 - 18,20	17,40 - 18,40
	18,00 - 19,00	18,20 - 19,20	18,40 - 19,40

### Sabato

alle	09,00 - 10,00	09,20 - 10,20	09,40 - 10,40
	10,00 - 11,00	10,20 - 11,20	10,40 - 11,40
	11,00 - 12,00	11,20 - 12,20	11,40 - 12,40
	12,00 - 13,00		
	14,00 - 15,00	14,40 - 15,40	15,20 - 16,20
	16,00 - 17,00	16,40 - 17,40	17,20 - 18,20
	18,00 - 19,00		

### Domenica

alle	09,00 - 10,00	10,00 - 11,00	11,00 - 12,00
------	---------------	---------------	---------------

Per gli iscritti nel mese in corso la preiscrizione del mese successivo con diritto di precedenza è da esercitare entro il 24 del mese in corso

- Tesseramento Annuale Euro 30,00 (cuffia-maglietta-assicurazione)
- Lezione singola (previa disponibilità) Euro 16,00

### Monosettimanale

1 Mese	Euro 50,00 (4 Lezioni)
3 Mesi	Euro 120,00 (12 Lezioni)
Annuale	Euro 360,00 (11 Mesi)

### Bisettimanale

1 Mese	Euro 83,00 (8 Lezioni)
3 Mesi	Euro 205,00 (24 Lezioni)
Annuale	Euro 580,00 (11 Mesi)

## Lezioni private di nuoto

dal Lunedì al Venerdì	alle	06,00 - 09,00	20,00 - 23,00
Sabato / Domenica	alle	09,00 - 19,00	

- Quota 1 allievo (60 minuti) Euro 30,00
- Quota 2 allievi (60 minuti) Euro 50,00
- Quota 3 allievi (60 minuti) Euro 65,00

**LE LEZIONI PRIVATE POSSONO ESSERE DISDETTE ENTRO LE ORE 22.00 DEL GIORNO PRECEDENTE SENZA PENALE.**



# AREA PALLANUOTO - ACQUAGOL

**Pre agonistica** (Anno 2005 e precedenti)

<b>Martedì</b>	alle	17,20 - 18,20
<b>Mercoledì</b>	alle	17,20 - 18,20
<b>Sabato</b>	alle	17,20 - 18,20

**ACQUAGOL** favorisce la formazione del carattere e la socializzazione, offre la possibilità ai bambini e ai ragazzi di confrontarsi, relazionarsi, cooperare.

L'utilizzo della palla in acqua consente di ampliare maggiormente lo sviluppo delle abilità e degli schermi motori rispetto al classico nuoto.

**Acquagol** (Anno 2006 e successivi)

<b>Mercoledì</b>	alle	16,20 - 17,20
<b>Sabato</b>	alle	16,20 - 17,20

**Per gli iscritti nel mese in corso la preiscrizione del mese successivo con diritto di precedenza è da esercitare entro il 24 del mese in corso**

- **Tesseramento Annuale** Euro **30,00** (cuffia-maglietta-assicurazione)

## Monosettimanale

<b>1 Mese</b>	<b>Euro 50,00</b> (4 Lezioni)
<b>3 Mesi</b>	<b>Euro 120,00</b> (12 Lezioni)
<b>Annuale</b>	<b>Euro 360,00</b> (11 Mesi)

## Bisettimanale

<b>1 Mese</b>	<b>Euro 83,00</b> (8 Lezioni)
<b>3 Mesi</b>	<b>Euro 210,00</b> (24 Lezioni)
<b>Annuale</b>	<b>Euro 580,00</b> (11 Mesi)

## Trisettimanale

<b>1 Mese</b>	<b>Euro 105,00</b> (12 Lezioni)
<b>3 Mesi</b>	<b>Euro 270,00</b> (36 Lezioni)
<b>Annuale</b>	<b>Euro 700,00</b> (11 Mesi)

**R95**  
**RL**  
&  
SNC

DI MERATI ROBERTO E LORENZO

ROBERTO Cell. 335.6122636  
LORENZO Cell. 335.6122637

Ufficio: Via Manzoni, 15 - 20835 Muggiò (MB)  
Tel./Fax 039.792549 - E-mail: rl.merati@tiscali.it  
Sito web: [www.r195.it](http://www.r195.it)

partner  
**VIMAR**  
energia positiva

**bu-me**  
sistema domotico

**MACELLERIA**



**NAVA**

DA 50 ANNI LA PASSIONE  
PER LE COSE BUONE E GENUINE

via Galvani, 24 - Muggiò  
Tel 039 79 32 92



# AREA NUOTO SINCRONIZZATO

Attività di pre-agonistica - agonistica per ragazze dai 5 ai 18 anni

**PREAGONISTICA** (Atlete Categoria) ESORDIENTI A

**Lun. / Gio.** alle 16,20 - 17,20

**PREAGONISTICA** Monosettimanale (Atlete Categoria) ESORDIENTI B/C

**Lun. / Gio.** alle 16,20 - 17,20

**SCUOLA SINCRO** Monosettimanale (Nuove Iscritte)

**Lun. / Gio.** alle 16,20 - 17,20

**AGONISTICA** (Atlete Categoria) RAGAZZE / JUNIOR / ASSOLUTE

**Lun. / Gio.** alle 18,00 - 19,00

**Sabato** alle 15,00 - 16,00

Per gli iscritti nel mese in corso la preiscrizione del mese successivo con diritto di precedenza è da esercitare entro il 24 del mese in corso

- Tesseramento Annuale Euro 30,00  
(cuffia-maglietta-assicurazione)
- Quota mensile Euro 95,00
- Quota trimestrale Euro 230,00
- Quota annuale Euro 630,00



# AREA AGONISTICA H<sub>2</sub>O

---

L'ATTIVITÀ AGONISTICA NEL NOSTRO CENTRO  
È IL CULMINE DI UN CAMMINO DIDATTICO CORRETTO  
E ATTENTO ALL'INTERAZIONE DEGLI IMPEGNI SCOLASTICI - LAVORATIVI  
CON L'ATTIVITÀ SPORTIVA:

UNA CULTURA DELLO SPORT NEL SUO VALORE PIÙ NOBILE,  
UNA RICERCA CONTINUA DEI PROPRI LIMITI PSICO - FISICI  
ATTRAVERSO UN IMPEGNO MIRATO E PERSONALIZZATO.  
L'ATLETA VIENE STIMOLATO NEL RISPETTO DELLE SUE DIVERSE FASI DI CRESCITA  
ATTRAVERSO LO STIMOLO DI ATTIVITÀ LUDICHE,  
SOCIALIZZANTI E SPECIALIZZANTI.

---

## **Gruppo ESORDIENTI C / B**

3 allenamenti alla settimana  
**IN ACQUA**

**Lunedì - Mercoledì - Venerdì**

alle 17,00 - 18,40

- Quota annuale

Euro 700,00

- Retta: Sett. - Dic. - Mar.

Euro 260,00

L'iscrizione al GRUPPO AGONISTICO obbliga l'accettazione del calendario annuale degli allenamenti nel periodo Sett. - Luglio. In caso di assenza nei mesi estivi o durante l'anno, la quota deve essere pagata per intero. La retta è ANNUALE o frazionata in tre pagamenti con un costo maggiorato.

In aggiunta ai giorni di seguito elencati, su indicazioni degli allenatori verranno di volta in volta indicate eventuali altre sedute di allenamento supplementare senza costo aggiuntivo.



## **Gruppo Es. A - RAGAZZI - JUNIORES - CADETTI - SENIORES**

<b>Lunedì</b>	alle	14,30 - 16,30	Sporting	16,40 - 18,40	Sporting
<b>Martedì</b>	alle	17,00 - 18,30	Villoresi	18,40 - 20,40	Sporting
<b>Mercoledì</b>	alle	17,30 - 19,30	Villoresi		
<b>Giovedì</b>	alle	14,30 - 16,30	Sporting	16,40 - 18,40	Sporting
<b>Venerdì</b>	alle	17,00 - 18,30	Sporting	18,40 - 20,40	Sporting
<b>Sabato</b>	alle	13,30 - 15,00	Villoresi		

**- Quota annuale** **Euro 830,00**

**- Retta: Sett. - Dic. - Mar.** **Euro 330,00**



**ANIMA**  
PIZZERIA  
LOUNGE BAR

VIA VILLORESI, 19 - MUGGIÒ  
039 2789105 - 334 1955106



**BANCA C.R.ASTI**  
CASSA DI RISPARMIO DAL 1842

Le quote comprendono: Spese di affiliazione alla F.I.N. + tasse di iscrizioni alle gare + organizzazione ed accompagnamento durante le trasferte nazionali ed internazionali, stage e ritiri di allenamento, preparazione atletica in piscina.

Le quote NON comprendono: Divise, preparazione atletica o allenamenti in strutture esterne, certificato medico agonistico, mezzi per spostamenti a gare, stage e ritiri.

# PLANNING 2017/2018

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
9,00		ACQUAGYM	
18,00	ACQUAGYM	TOTAL BODY	ACQUAGYM
18,40	TOTAL BODY	TOTAL BODY	
19,00	ACQUAPOLE	ACQUAGYM	HYDROFITBIKE
19,40	HYDROFITBIKE		TOTAL BODY
20,00	ACQUAGYM	ACQUAKICKBOXING	ACQUAGYM
		ACQUAPOLE	
20,30	HYDROFITBIKE		
21,00	ACQUAPOLE	ACQUAGYM	
		ACQUA CROSSFIT	
21,20	ACQUAKICKBOXING		TOTAL BODY
22,00		HYDROFITBIKE	ACQUAKICKBOXING



*Collegio Villoresi  
San Giuseppe*



# ACQUAFITNESS

<b>ORARIO</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>	<b>SABATO</b>
<b>9,00</b>		<b>ACQUAGYM</b>	
<b>10,00</b>			<b>ACQUAGYM</b>
<b>13,00</b>			<b>TOTAL BODY</b>
<b>14,00</b>			<b>ACQUAGYM</b>
<b>18,00</b>	<b>TOTAL BODY</b>	<b>TOTAL BODY</b>	
<b>18,40</b>	<b>TOTAL BODY</b>		
<b>19,00</b>	<b>ACQUAGYM</b>	<b>TOTAL BODY</b>	
		<b>ACQUAGYM</b>	
<b>20,00</b>	<b>ACQUAPOLE</b>	<b>ACQUAKICKBOXING</b>	
	<b>ACQUAGYM</b>	<b>ACQUAPOLE</b>	
<b>21,00</b>	<b>ACQUAKICKBOXING</b>	<b>HYDROFITBIKE</b>	
		<b>ACQUAGYM</b>	
<b>DOMENICA</b>	<b>HYDROFITBIKE</b> <b>ACQUAKICKBOXING</b>	<b>dalle 09.20 alle 10.00</b> <b>dalle 10.00 alle 10.50</b>	



# AREA SCUOLA NUOTO

## Corsi di nuoto per adulti

<b>Martedì/Venerdì</b>	alle	09,00 - 10,00		
<b>Lunedì/Martedì</b>	alle	19,20 - 20,20	20,00 - 21,00	20,40 - 21,40
<b>Mercoledì/Giovedì/Venerdì</b>				
<b>Domenica</b>	alle	09,00 - 09,50		

Per gli iscritti nel mese in corso la preiscrizione del mese successivo con diritto di precedenza è da esercitare entro il 24 del mese in corso

- Tesseramento Annuale Euro 30,00 (cuffia-maglietta-assicurazione)
- Lezione singola (previa disponibilità) Euro 18,00

### Monosettimanale

1 Mese	Euro 59,00 (4 Lezioni)
3 Mesi	Euro 138,00 (12 Lezioni)
Annuale	Euro 370,00 (11 Mesi)

### Bisettimanale

1 Mese	Euro 93,00 (8 Lezioni)
3 Mesi	Euro 225,00 (24 Lezioni)
Annuale	Euro 660,00 (11 Mesi)

## Corsi di ginnastica in acqua + nuoto per anni argento

<b>Martedì/Venerdì</b>	alle	09,00 - 10,00
------------------------	------	---------------

Per gli iscritti nel mese in corso la preiscrizione del mese successivo con diritto di precedenza è da esercitare entro il 24 del mese in corso

- Quota lezione singola (previa disponibilità) Euro 11,00
- Quota mensile monosettimanale (4 lezioni) Euro 37,00
- Quota mensile bisettimanale (8 lezioni) Euro 59,00
- Quota mensile trisettimanale (12 lezioni) Euro 90,00

### ATTENZIONE

Per tutti i corsi è **OBBLIGATORIO** consegnare in segreteria un **CERTIFICATO MEDICO** entro e non oltre il gg 15 del 1° mese di corso.

Le **LEZIONI PERSE** sono **RECUPERABILI** dal lunedì al sabato e durante il periodo di abbonamento pagato **SOLO SE COMUNICATE IN ANTICIPO.**



# AREA ACQUAFITNESS

## Corsi di acquacrossfit

Combinazione di movimenti acquatici eseguiti ad alta intensità per tonificare tutta la muscolatura. Un mix di potenza, allenamento cardio vascolare a corpo libero e con attrezzi... sempre diverso e divertente!

**Martedì** alle 21,00 - 22,00

Per gli iscritti nel mese in corso la preiscrizione del mese successivo con diritto di precedenza è da esercitare entro il 24 del mese in corso

- Tesseramento Annuale Euro 30,00 (gadget scarpette in gomma)
- Lezione singola (previa disponibilità) Euro 18,00

### Monosettimanale

1 Mese Euro 62,00  
3 Mesi Euro 142,00  
Annuale Euro 407,00 (11 Mesi)

### Bisettimanale

1 Mese Euro 97,00  
3 Mesi Euro 252,00  
Annuale Euro 737,00 (11 Mesi)

## Corsi di Acquakickboxing

La pratica del kickboxing si pratica in acqua a ritmo di musica ed è perfetta per **TONIFICARE LE BRACCIA, COSCE E GLUTEI**. Inoltre aiuta a **bruciare molte calorie** e a dimagrire senza che il peso del corpo gravi sulla schiena.

**Migliora il sistema cardiovascolare ed è utile per la coordinazione.**

**Lunedì** alle 21,20 - 22,10

**Martedì** alle 20,00 - 20,50

**Mercoledì** alle 22,20 - 23,10

**Giovedì** alle 21,00 - 21,50

**Venerdì** alle 20,00 - 20,50

**Domenica** alle 10,00 - 10,50

Per gli iscritti nel mese in corso la preiscrizione del mese successivo con diritto di precedenza è da esercitare entro il 24 del mese in corso

- Tesseramento Annuale Euro 30,00 (gadget scarpette in gomma)
- Lezione singola (previa disponibilità) Euro 18,00

### Monosettimanale

1 Mese Euro 62,00 (4 Lezioni)  
3 Mesi Euro 142,00 (12 Lezioni)  
Annuale Euro 407,00 (11 Mesi)

### Bisettimanale

1 Mese Euro 97,00 (8 Lezioni)  
3 Mesi Euro 252,00 (24 Lezioni)  
Annuale Euro 737,00 (11 Mesi)

## **Corsi di acquagym (programma classico)**

Vantaggi: diminuzione di peso corporeo, effetto drenante, effetto levigante

<b>Lunedì</b>	alle		18,00 - 19,00 20,00 - 21,00
<b>Martedì</b>	alle	09,00 - 10,00	19,00 - 20,00 21,00 - 22,00
<b>Mercoledì</b>	alle		18,00 - 19,00 20,00 - 21,00
<b>Giovedì</b>	alle		19,00 - 20,00 20,00 - 21,00
<b>Venerdì</b>	alle	09,00 - 10,00	19,20 - 20,20 20,20 - 21,20
<b>Sabato</b>	alle	10,00 - 11,00 14,00 - 15,00	

Per gli iscritti nel mese in corso la preiscrizione del mese successivo con diritto di precedenza è da esercitare entro il 24 del mese in corso

- Tesseramento Annuale Euro 30,00 (gadget scarpette in gomma)
- Lezione singola (previa disponibilità) Euro 18,00

### **Monosettimanale**

- 1 Mese Euro 60,00 (4 Lezioni)
- 3 Mesi Euro 140,00 (12 Lezioni)
- Annuale Euro 380,00 (11 Mesi)

### **Bisettimanale**

- 1 Mese Euro 95,00 (8 Lezioni)
- 3 Mesi Euro 230,00 (24 Lezioni)
- Annuale Euro 670,00 (11 Mesi)



IMBIANCATURA  
VERNICIATURA  
TAPPEZZERIA  
MOQUETTES  
**DECORAZIONI CON  
STUCCHI ANTICHI**

#### **SCARPENTI LIVIO**

Via Carducci, 4/A - Cividate al Piano (BG)  
Tel. 0363.945274 - Cell. 348.3639813

## **CARROZZERIA PM CAR**

CONVENZIONI DI ASSICURAZIONE E FLOTTE

LA PRIMA CARROZZERIA A ZERO EMISSIONI DI CO<sub>2</sub>  
IN ATMOSFERA

**SCONTO 10%**  
SULLA MANODOPERA  
PER I CLIENTI  
SPORTING CLUB

Via DELL'ARTIGIANATO N. 8  
Muggiò (MB) 20835  
TEL. 0396770718  
CELL. 3356958362  
INFO@PMCARSERVICE.IT  
WWW.PMCARSERVICE.IT



## Corsi di Acquapole

L'Acquapole gym è adatta a tutti: uomini e donne di tutte le età, non occorre sapere nuotare e in una lezione si consumano da 350 a 500 calorie. Grazie alla minore forza di gravità garantita dall'acqua, si assumono posizioni acrobatiche impossibili all'asciutto. Si tonificano braccia, addominali, glutei e gambe.

<b>Lunedì</b>	alle	19,00 - 19,50	21,00 - 21,50
<b>Martedì</b>	alle		20,00 - 20,50
<b>Giovedì</b>	alle	19,40 - 20,30	
<b>Venerdì</b>	alle		20,20 - 21,20

Per gli iscritti nel mese in corso la preiscrizione del mese successivo con diritto di precedenza è da esercitare entro il 24 del mese in corso

- Tesseramento Annuale	Euro	30,00	(gadget scarpette in gomma)
- Lezione singola (previa disponibilità)	Euro	18,00	

### Monosettimanale

1 Mese	Euro	62,00	(4 Lezioni)
3 Mesi	Euro	142,00	(12 Lezioni)
Annuale	Euro	407,00	(11 Mesi)

### Bisettimanale

1 Mese	Euro	97,00	(8 Lezioni)
3 Mesi	Euro	252,00	(24 Lezioni)
Annuale	Euro	737,00	(11 Mesi)

## Corsi di total-body (gambe - glutei - addominali)

Vantaggi: tonificazione glutei, arti inferiori, fascia addominale, demolizione massa grassa, incremento capacità respiratoria.

<b>Lunedì</b>	alle		18,40 - 19,20	
<b>Martedì</b>	alle	18,00 - 18,40	18,40 - 19,20	
<b>Mercoledì</b>	alle		19,40 - 20,20	21,20 - 22,00
<b>Giovedì</b>	alle	18,00 - 18,40	18,40 - 19,20	
<b>Venerdì</b>	alle	18,10 - 18,50	19,00 - 19,40	
<b>Sabato</b>	alle	13,00 - 13,40		

Per gli iscritti nel mese in corso la preiscrizione del mese successivo con diritto di precedenza è da esercitare entro il 24 del mese in corso

- Tesseramento Annuale	Euro	30,00	(gadget scarpette in gomma)
- Lezione singola (previa disponibilità)	Euro	18,00	

### Monosettimanale

1 Mese	Euro	58,00	(4 Lezioni)
3 Mesi	Euro	138,00	(12 Lezioni)
Annuale	Euro	370,00	(11 Mesi)

### Bisettimanale

1 Mese	Euro	93,00	(8 Lezioni)
3 Mesi	Euro	225,00	(24 Lezioni)
Annuale	Euro	670,00	(11 Mesi)

## **Corso di hydrofitbike**

Vantaggi: azione dimagrante e snellente, miglioramento della funzionalità cardiaca, bonificazione degli arti inferiori, superiori e degli addominali.

<b>Lunedì</b>	alle	19,40 - 20,30	20,30 - 21,20
<b>Martedì</b>	alle		21,20 - 22,10
<b>Mercoledì</b>	alle	19,00 - 19,50	
<b>Venerdì</b>	alle		21,00 - 21,50

Per gli iscritti nel mese in corso la preiscrizione del mese successivo con diritto di precedenza è da esercitare entro il 24 del mese in corso

- Tesseramento Annuale Euro 30,00 (gadget scarpette in gomma)
- Lezione singola (previa disponibilità) Euro 18,00

### **Monosettimanale**

<b>1 Mese</b>	<b>Euro 62,00</b> (4 Lezioni)
<b>3 Mesi</b>	<b>Euro 142,00</b> (12 Lezioni)
<b>Annuale</b>	<b>Euro 407,00</b> (11 Mesi)

### **Bisettimanale**

<b>1 Mese</b>	<b>Euro 97,00</b> (8 Lezioni)
<b>3 Mesi</b>	<b>Euro 252,00</b> (24 Lezioni)
<b>Annuale</b>	<b>Euro 737,00</b> (11 Mesi)





# AREA SALUTE

## Attività di recupero funzionale con istruttori in acqua

Lunedì/Martedì alle 06,00 - 09,00 16,00 - 17,00  
Mercoledì/Giovedì/Venerdì

Sabato alle 12,00 - 14,00 19,00 - 20,00

- Quota 1 Allievo (60 Minuti) Euro 30,00

## Attività di fisioterapia con fisioterapisti in acqua

dal Lunedì al Venerdì alle 16,00 - 17,00

Sabato alle 12,00 - 14,00 19,00 - 20,00

Costo da concordare con il fisioterapista in base al tipo di seduta richiesta.

## Attività di ginnastica antalgica in acqua bassa

Martedì/Venerdì alle 09,00 - 10,00

Per gli iscritti nel mese in corso la preiscrizione del mese successivo con diritto di precedenza è da esercitare entro il 24 del mese in corso

- Tesseramento Annuale Euro 30,00 (gadget scarpette in gomma)  
- Lezione singola (previa disponibilità) Euro 18,00

### Monosettimanale

1 Mese Euro 59,00 (4 Lezioni)  
3 Mesi Euro 138,00 (12 Lezioni)  
Annuale Euro 370,00 (11 Mesi)

### Bisettimanale

1 Mese Euro 93,00  
3 Mesi Euro 225,00  
Annuale Euro 660,00 (11 Mesi)



LUI NON TEME IL FREDDO...  
NEMMENO TU SE USI  
SERRAMENTI IN ALLUMINIO  
Z.M.Z.  
CALDO D'INVERNO  
FRESCO D'ESTATE!

**ZMZ**  
s.n.c.

di Zaccarella e Mattioli

20835 Muggiò (MB) Via Dell'Artigianato, 9 Tel. 039.791362

# B<sup>o</sup>C

**TERMIDRAULICA s.n.c.**

Di Brusegan Andrea & C.

**Andrea Brusegan**  
Cell. 333.3526222  
Tel. 039.2450184

**Massimo Citterio**  
Cell. 338.5612811

**Luigi Brusegan**  
Cell. 339.3680996

CONDIZIONAMENTO ←

RISCALDAMENTO ←

IRRIGAZIONE ←

SANITARIO ←

Sede legale: via F. Baracca, 7 - 20851 LISSONE (MB)

# AREA SUBACQUEA

## Allestimento di apnea per tutti

<b>Mercoledì</b>	alle	20,00 - 21,00	
<b>Venerdì</b>	alle	21,00 - 22,00	
<b>- Tessera di 10 Lezioni (scadenza 6 mesi)</b>			<b>Euro 130,00</b>

## Corsi subacquei con attrezzatura A.R.A. (autorespiratore ad aria) per adulti oltre i 25 anni C.M.A.S. - P.A.D.I. - P.T.A. - NITROX - H.S.A.

<b>- Brevetto Open Water Diver</b>	<b>Euro</b>	<b>300,00</b>
<b>- Brevetto Junior Advanced Open Water Diver</b>	<b>Euro</b>	<b>350,00</b>
<b>- Brevetto Rescue Diver + Brevetto E.F.R.</b>	<b>Euro</b>	<b>500,00</b>
<b>- Brevetto di Specialità</b>	<b>Euro</b>	<b>150,00</b>
<b>- Brevetto Nitrox Base</b>	<b>Euro</b>	<b>220,00</b>
<b>- Brevetto Nitrox Decompression</b>	<b>Euro</b>	<b>250,00</b>

## Corsi di mini-sub per ragazzi dagli 8 ai 10 anni

<b>Sabato</b>	alle	16,00 - 18,00	
<b>- Brevetto Internazionale CMASS/NADD</b>	<b>Euro</b>	<b>200,00</b>	
<b>- Tesseramento Annuale</b>	<b>Euro</b>	<b>30,00</b>	(cuffia-maglietta-assicurazione)

## APNEA ACADEMY

### Corsi per il rilascio dei brevetti

<b>- OPEN</b>	<b>EURO 380,00</b>
<b>- ADVANCED</b>	<b>EURO 420,00</b>
<b>- DEEP</b>	<b>EURO 420,00</b>

### PROGRAMMA CORSI:

<b>5 ORE</b>	<b>DI TEORIA</b>
<b>5 ORE</b>	<b>DI TECNICHE DI RILASSAMENTO</b>
<b>15 ORE</b>	<b>DI PISCINA</b>
<b>4 USCITE</b>	<b>IN ACQUE LIBERE</b>

### ISTRUTTORE:

**ANGELO SCIACCA N° 111653**



*Gioielleria Orsenigo*

Muggiò (MB)  
Via S. Rocco, 37  
Tel. 039 792383

Presentando questo coupon avrai diritto ad uno sconto del 10%





# AREA NUOTO LIBERO

CON ISTRUTTORI A DISPOSIZIONE PER CONSIGLI DIDATTICI E CORREZIONI

## Orari di apertura al pubblico

<b>Lunedì</b>	alle	06,00 - 09,00	21,00 - 23,00
<b>Martedì</b>	alle	06,00 - 09,00	21,00 - 23,00
<b>Mercoledì</b>	alle	06,00 - 09,00	21,00 - 23,00
<b>Giovedì</b>	alle	06,00 - 09,00	21,00 - 23,00
<b>Venerdì</b>	alle	06,00 - 09,00	21,00 - 23,00
<b>Sabato</b>	alle	07,40 - 19,00	
<b>Domenica</b>	alle	09,00 - 19,00	

- Ingresso singolo ridotto (fino a 14 anni, oltre i 60 anni) Euro 6,00
- **Ingresso singolo adulti Euro 7,50**
- Abbonamento 5 ingressi ridotto (fino a 14 anni, oltre i 60 anni) Euro 28,00
- Abbonamento 5 ingressi adulto Euro 35,00
- **Abbonamento 10 ingressi ridotto (fino a 14 anni, oltre i 60 anni) Euro 50,00**
- **Abbonamento 10 ingressi adulti Euro 63,00**
- Abbonamento 20 ingressi ridotto (fino a 14 anni, oltre i 60 anni) Euro 92,00
- Abbonamento 20 ingressi adulto Euro 119,00
- **Abbonamento Open Trimestrale (valido dal lunedì al venerdì) Euro 216,00**

## ORARIO RELAX

(VALIDO SOLAMENTE NELL'ORARIO DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 12,30 ALLE 14,30)

- Ingresso singolo fascia relax adulti Euro 6,50
- **Ingresso singolo fascia relax ridotto Euro 5,00**
- Abbonamento 5 ingressi ridotto (fino a 14 anni, oltre i 60 anni) Euro 24,00
- Abbonamento 5 ingressi adulti Euro 30,00
- **Abbonamento 10 ingressi ridotto (fino a 14 anni, oltre i 60 anni) Euro 43,00**
- **Abbonamento 10 ingressi adulti Euro 55,00**
- Abbonamento 20 ingressi ridotto (fino a 14 anni, oltre i 60 anni) Euro 80,00
- Abbonamento 20 ingressi adulti Euro 100,00

Si comunica alla spettabile clientela che la direzione si riserva la facoltà di **SOSPENDERE GLI INGRESSI DI NUOTO LIBERO**, qualora reputi a proprio insindacabile giudizio che il numero di utenti presenti in vasca sia troppo elevato per garantire un buon servizio.

**La direzione si riserva di MODIFICARE DURANTE L'ANNO DIDATTICO 2017 / 2018 GLI ORARI DEL NUOTO LIBERO, in funzione delle esigenze di gestione.**

*Attenzione*

Ogni tessera da 10 e da 20 ingressi da diritto ad una lezione collettiva di nuoto prenotandola dal lunedì al venerdì dalle 21.00 alle 22.00, scalando un ingresso di nuoto libero.



Collegio Villoresi  
San Giuseppe &



# REGOLAMENTO

**ALLO SCOPO DI EVITARE SPIACEVOLI INCOMPRENSIONI O DISCUSSIONI:  
LEGGERE ATTENTAMENTE**

**LE LEZIONI PERSE SI POSSONO RECUPERARE SOLO SE COMUNICATE IN ANTICIPO**  
definendo con la segreteria Orario e Giorno della lezione, oppure commutate  
in ingressi di nuoto libero o come lezione di fitness per adulti.\*

**A) Questo abbonamento E' PERSONALE, NON CEDIBILE E NON RIMBORSABILE per nessun motivo.**  
L'acquisto del presente abbonamento comporta la conoscenza integrale del Regolamento dei  
Corsi e del Nuoto Libero ed il rispetto di tutte le norme di sicurezza. Non sono possibili deroghe  
al presente regolamento.

B) L'ISCRIZIONE ANNUA comprende l'iscrizione all'ente di promozione sportiva ASI e la copertura  
assicurativa e non dà diritto di precedenza.

**C) L'ACCESSO AGLI SPOGLIATOI E' CONSENTITO CON L'USO DELLE TESSERE MAGNETICHE.**  
**GLI ACCOMPAGNATORI DEI CORSI PER BAMBINI DEVONO USUFRUIRE DELLE STESSA TESSERA.**

Le tessere avranno un blocco nei seguenti casi:

- DAL 20 DELL'ULTIMO MESE PAGATO l'accesso è interdetto alle tessere CORSO e necessita lo  
sblocco dalla segreteria.

In caso di CERTIFICATO MEDICO SCADUTO o di ABBONAMENTO SCADUTO/ESAURITO.

**D) PER LA FREQUENZA AI CORSI E' OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER L'IDONIA' ALL'ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA** IN QUANTO LA NOSTRA SOCIETA' E' AFFILIATA AL CONI.  
(DM 24.04.2013 e successive modificazioni L98/2013 Art. 42 Bis)

\*I corsi domenicali possono essere recuperati in settimana; i corsi settimanali non possono essere  
recuperati la domenica.





E) Chi fosse intenzionato ad esercitare il DIRITTO DI PRECEDENZA per l'iscrizione al mese successivo, deve farne comunicazione ENTRO IL 24 (compreso) DEL MESE IN CORSO, anche telefonicamente.

F) Per motivi di correttezza, la PRENOTAZIONE DEL POSTO per il mese successivo, comporta il PAGAMENTO DEL MESE INTERO.

**G) E' possibile effettuare UNA LEZIONE DI PROVA depositando in segreteria una CAUZIONE di euro 15,00 RIMBORSABILE SOLO al momento dell'iscrizione al corso durante lo STESSO MESE.**

H) Negli spogliatoi si accede con CIABATTE PULITE CON SUOLA ANTISCIVOLO e le scarpe devono essere ritirate all'interno della borsa o degli armadietti. NON DEVONO ESSERE LASCIATE PER TERRA o SULLE PANCHINE.

I) E' permesso agli accompagnatori dei corsisti entrare a bordo vasca SOLO CON CIABATTE, SENZA CALZE, ENTRANDO con tutte e due i piedi nelle VASCHE LAVAPIEDI. "I CONTRAVVENTORI DI QUESTA NORMA VERRANNO ALLONTANATI DALL'IMPIANTO".

J) Per motivi di IGIENE è VIETATO MANGIARE, o BERE ALL'INTERNO DEGLI SPOGLIATOI O del BORDO VASCA.

L) Occorrente per i corsi di nuoto: COSTUME, CIABATTE PULITE.

M) E' permesso sostare sulle panchine all'interno della zona vasca con ciabatte pulite per assistere alle lezioni, cercando di NON MONOPOLIZZARE l'attenzione del corsista, altrimenti risulterà molto difficile per l'istruttore fare una lezione efficace, soprattutto con i più piccoli.

***N) Si avvisa che per motivi insindacabili la direzione si riserva la facoltà di CAMBIARE GLI ISTRUTTORI DURANTE L'ANNO DIDATTICO.***

O) Le lezioni e le sedute riabilitative sono consentite solo al personale Sporting Club.

**PER FAVORE NON METTETECI IN CONDIZIONI DI DOVERVI NEGARE VARIANTI AL PRESENTE REGOLAMENTO.**

**RISTORANTE  
PIZZERIA**

**"LA COSTIERA"**

Via Italia, 123 - Muggiò (MB)  
Tel. 039.2785199  
Chiuso il martedì

The advertisement features a collage of images showing a coastal town built on a cliffside, a rocky coastline, and a view of the sea.

**Tipografia Giambelli 2mila**

- tipolitografia, stampati commerciali, fustellatura
- consulenza grafica
- partecipazioni nozze, nascite, comunioni e cresime, auguri natalizi, calendari vari
- servizio rilegatura libri e tesi lauree, fotocopie
- stampa digitale, pannelli pvc, roll-up e striscioni
- lavori di tipografia creativa, stampa a caldo e rilievo

Visita il nostro sito:  
**[www.tipografiagiambelli.it](http://www.tipografiagiambelli.it)**

Via Figini, 53 - 20835 Muggiò (MB) - Tel./Fax 039.793979  
E-mail: [info@tipografiagiambelli.it](mailto:info@tipografiagiambelli.it)



# FESTE DI COMPLEANNO

## REGOLAMENTO DI PARTECIPAZIONE

1) **Accettazione Regolamento:** I bambini e le loro famiglie si impegnano a rispettare il presente regolamento che si intende visionato, accettato e sottoscritto.

2) **Quote di partecipazione:** Pagheranno la quota individuale di € 6,00 tutti i bambini che entrano in acqua e che saranno indicati su un elenco depositato precedentemente in segreteria. Gli adulti che intendono entrare in acqua pagheranno in cassa il biglietto di € 7,50.

Ogni compleanno dovrà versare una quota fissa di € 30,00 per l'area ristoro.

3) **Caparra:** È richiesta all'atto della prenotazione una caparra di € 50,00 a festa. In caso di annullamento della festa la caparra sarà considerata valida quale prenotazione per un'altra data.

4) **Punto di incontro (ingresso e uscita):** Il luogo di incontro è la SEGRETERIA della PISCINA. Al momento dell'arrivo dei bambini nella struttura è richiesta una firma del genitore ospitante sull'apposito foglio presenze per la verifica delle reali utenze.

TUTTI i partecipanti alla festa: genitori e bambini dovranno passare dalla segreteria facendosi aprire il tornello. L'accesso È **OBBLIGATORIO CON CIABATTE** pulite da piscina (anche per i genitori accompagnatori). **NON SONO AMMESSI I CALZARI.**

5) **Requisiti:** Sono ammessi in acqua senza genitore solo i bambini in grado di nuotare autonomamente. Coloro che non sono in grado di galleggiare senza sussidi necessitano di un genitore in acqua.

6) **Taglio della torta:** Il festeggiato può imbandire il proprio tavolo (4 mt.) in autonomia. **NON SONO AMMESSE STOVIGLIE IN VETRO:** bicchieri, piatti e bottiglie.

7) **Serie violazioni:** Ad insindacabile giudizio dell'organizzazione, inerenti alle norme di educazione, rispetto e sicurezza e specificatamente un comportamento incompatibile con il benessere degli altri partecipanti, verranno sanzionate con l'allontanamento dalla struttura.

8) **Trattamento dati ed immagini:** I genitori dei partecipanti sono autorizzati ad effettuare immagini fotografiche e riprese nell'area vasca e palestra.

9) **Metodo di pagamento:** I PAGAMENTI POTRANNO ESSERE EFFETTUATI IN CONTANTI O TRAMITE ASSEGNI BANCARI. Non sono accettate carte di credito o bancomat.

## AREA CORSI FORMAZIONE PROFESSIONALI

### **Brevetto Assistente Bagnanti FIN**

- 14 Ore Piscina + 28 Ore Teoria + Esame

### **Brevetto Istruttore Nuoto NADD / HSA**

(Con Specializzazione Disabilità)

- 14 Ore Teoria + 12 Ore Pratica + Esame

### **Brevetto Istruttore Acquafitness NADD**

- 8 Ore Teoria + 10 Ore Pratica + Esame

### **Brevetto Acquaticità Neonatale NADD**

- 14 Ore Teoria + 12 Ore Pratica + Esame





# INFORMAZIONI PER L'UTILIZZO DELLO SPOGLIATOIO

Togliere le scarpe nel locale esterno agli spogliatoi. **NON LASCIARE LE SCARPE IN QUESTO LOCALE E RIPORLE NEGLI ARMADIETTI INTERNI.**

- Entrare nello spogliatoio **SOLO** con calzature pulite da piscina (zoccoli o ciabatte).
- L'inizio dell'area spogliatoio è delimitata dalla porta affissi i **CARTELLI** recanti le **COMUNICAZIONI IMPORTANTI** per l'utente.
- Per spogliarsi usare le cabine a rotazione, collocata sul pianale, per chiudere la porta. **NON LASCIARE INDUMENTI NELLE CABINE A ROTAZIONE.**  
**NON AGGIRARSI PER GLI SPOGLIATOI SENZA COSTUME.**
- Per motivi d'igiene **E' VIETATO MANGIARE** all'interno degli spogliatoi.
- **E' obbligatoria la DOCCIA** pre-ingresso in acqua.  
**E' OBBLIGATORIO PULIRE ENTRAMBE LE CIABATTE NELLA VASCHETTA LAVAPIEDI ALIMENTATA AD ACQUA FREDDA PER MOTIVI D'IGIENE.**
- La doccia con shampoo è possibile farla nel locale bagni. Tutte le docce e phon funzionano con una **MONETA DA EURO 0,20** centesimi o con la tessera precaricata e garantiscono acqua calda per 4 minuti effettivi e aria per 3 minuti.  
**E' VIETATO TOGLIERE IL COSTUME SOTTO LA DOCCIA E AGGIRARSI NUDI PER LO SPOGLIATOIO.**
- **E' FATTO OBBLIGO** attenersi ai regolamenti esposti nell'atrio e negli spogliatoi ed esposti in bacheca pena l'allontanamento dall'impianto.

**La direzione vi augura una buona nuotata.**





Collegio Villoresi  
San Giuseppe

VIA MONTI E TOGNETTI, 10  
MONZA  
TEL. 039.38.98.80  
info@piscinavilloresi.it  
www.piscinavilloresi.it



Tutte le Domeniche... Villaggio!

Festeggia il tuo  
Compleanno in Piscina...  
con noi puoi!



**NUOTO LIBERO**  
dalle 09.00 alle 19.00

**PARCO ACQUATICO**

dalle ore 14.00 alle 19.00

compreso nel biglietto di ingresso del nuoto libero