

# DESCRIZIONE CORSI

## PULCINI Dai 3 ai 30 mesi

Pensato appositamente per bambini dai 3 ai 30 mesi di età, **accompagnati da un genitore**, il corso pulcini offre una preziosa opportunità per i piccoli di **familiarizzare con l'acqua** in un **ambiente sicuro e confortevole**.

## SUPERBABY Dai 30 mesi ai 4 anni

Il corso Superbaby è progettato per **introdurre i più piccoli al mondo dell'acqua in modo divertente e sicuro**. Gli istruttori guideranno i bambini nello sviluppo delle prime abilità natatorie attraverso **giochi ed esercizi**, imparando a muoversi in acqua liberamente e in totale tranquillità. **Per le prime lezioni, il genitore accompagnerà il bambino in acqua**. Successivamente, l'istruttore valuterà l'autonomia del bambino per decidere se il genitore dovrà continuare a partecipare.

## BABY Dai 4 ai 6 anni

I bambini acquisiranno **fiducia nell'acqua** e impareranno a galleggiare, a eseguire le prime bracciate e a respirare correttamente. Il corso, suddiviso in tre livelli, fornirà **una solida base per il progresso nel nuoto** nel corso degli anni successivi.

## RAGAZZI Dai 7 ai 13 anni

Suddiviso in vari livelli, il corso accoglie sia **principianti** che desiderano imparare le basi del nuoto, sia ragazzi più **avanzati** che vogliono perfezionare le proprie tecniche. Si potrà iniziare dalla **vasca fitness** per acquisire maggiore fiducia fino a progredire nella **vasca grande**, per **perfezionare gli stili di nuoto come libero, dorso, rana e delfino**.

## TEENAGER

Corso rivolto ad adolescenti con l'obiettivo di **perfezionare le tecniche natatorie** senza trascurare **l'aggregazione, il confronto e il divertimento**.

## ADULTI

Il corso accoglie **sia principianti che esperti**, concentrandosi sulle fondamenta per i principianti e sul perfezionamento delle tecniche per gli esperti. Il corso **migliora la resistenza, la forza e la tecnica del nuoto**, sviluppando fiducia nell'acqua. Inoltre migliorerà la forma fisica e si godrà dei benefici per **la salute e il benessere**.

## ADULTI ENDURANCE

Corso progettato per coloro che desiderano **migliorare la resistenza e la capacità di nuotare a lunghe distanze**. Guidati da istruttori specializzati, gli adulti partecipanti impareranno **tecniche avanzate di respirazione**, migliorando l'efficienza del nuoto e l'abilità di gestire la fatica. Attraverso **allenamenti strutturati**, i partecipanti svilupperanno la forza muscolare, la resistenza cardiovascolare e mentale necessarie per nuotare per periodi prolungati.

## ACQUAGYM

Permette, a ritmo di musica, di rinforzare il sistema muscolare e cardiovascolare **migliorando la funzionalità respiratoria e di circolazione sanguigna**. È consigliato l'utilizzo di **calzini antiscivolo**.

## ACQUAGAG

Allenamento con sottofondo musicale studiato per **tonificare e modellare le zone dei glutei, addominali e gambe** anche con l'ausilio di attrezzi. È consigliato l'utilizzo di **calzini antiscivolo**.

## ACQUATRaining

**Allenamento intensivo a circuito** utilizzando piccoli e grandi attrezzi, il tutto accompagnato dal ritmo della musica. È consigliato l'utilizzo di **calzini antiscivolo, scarpette e pantaloncini**.

## ACQUASOFT · ACQUASOFT PLUS

Ginnastica indicata prevalentemente per coloro che preferiscono **un'attività più moderata**, vivendo il piacere della ginnastica in acqua. È consigliato l'utilizzo di **calzini antiscivolo**. Acquasoft **PLUS** è una ginnastica moderata a bassa intensità cardiaca, anche con l'utilizzo di attrezzi. **Richiede calzini antiscivolo, scarpette e pantaloncini**.

## GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

**Esercizi di ginnastica lenti e graduali** che non stresseranno eccessivamente i muscoli e le articolazioni, ma andranno a **migliorare il tono muscolare, favorendo il benessere e il movimento**.

## ACQUATONIC

Corso che si svolge in vasca grande (180cm-300cm) utilizzando la cintura di galleggiamento. **È INDISPENSABILE SAPER GALLEGGIARE IN ACQUA ALTA**.

## ACQUABIKE

**Volume di allenamento ad alta intensità** che riattiva il metabolismo aerobico con tutti i benefici che comporta **agli apparati cardiovascolare e respiratorio**. **Obbligo di scarpette e pantaloncini**.

## INFORMAZIONI CORSI



**DAI 6 ANNI CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA OBBLIGATORIO PER TUTTI I CORSI.**

Presso la nostra struttura avrete la possibilità di **effettuare una visita medica**, prenotabile in reception o al numero 035.62.13.43.



I corsi si svolgono con un **minimo di iscritti**.



**Lezioni perse:** sarà possibile **recuperare fino a 3 lezioni** con altri corsi piscina, palestra o nuoto libero entro la fine del ciclo dei corsi. Vedi regolamento in reception.



**Spogliatoio:** chiusura armadietti con **lucchetto personale o acquistabile in reception**.



**Bracciale o tessera:** indispensabile per l'**ingresso** ai corsi ed eventuali recuperi. In cauzione a € 5,00.



**Quota associativa annuale:** € 20,00 comprensiva di **assicurazione, docce e phon**.

## VASCHE



## ORARI RECEPTION E PISCINA

Dal Lunedì al Venerdì	08:30 - 21:30
Sabato	08:30 - 20:00
Domenica	09:00 - 19:00

## CONTATTI

- www.unicasportssd.it
- 035 62 13 43
- 350 06 59 305
- brembatesopra@unicasportssd.it
- UNICA SPORT - Palestre, piscina e centri sportivi
- unicasportssd

# CENTRO SPORTIVO

**BREMBATE DI SOPRA**

Via Bruno Locatelli, 36

**2 INGRESSI NUOTO LIBERO**

**OMAGGIO!\***

per i residenti dell'Isola Bergamasca e Valle San Martino (Comuni Soci di Hservizi)

## CORSI PISCINA

**DAL 13 SETTEMBRE AL 22 DICEMBRE 2024**

**UNICA SPORT** SSD  
by Hservizi SpA

\*valido per iscrizioni ai corsi di nuoto, fitness e palestra, sono esclusi gli abbonamenti.

## ISCRIZIONI

**Dal 5 AGOSTO TESSERATI**  
**Dal 12 AGOSTO APERTE A TUTTI**

### GIORNALIERO

#### NUOTO LIBERO

**TARIFE INGRESSI SINGOLI**

0-3 anni	GRATUITO
4-13 anni	RIDOTTO € 4,50
14-59 anni	€ 6,00
over 60	RIDOTTO € 4,50

**TARIFE ABBONAMENTI**

Caucione iniziale di €50,00 per tessera/bracciale

	INTERO	RIDOTTO
<b>TRIMESTRALE</b> 10 ingressi	€ 50,00	€ 40,00
<b>SEMESTRALE</b> 30 ingressi	€ 140,00	€ 110,00
<b>ANNUALE</b> Ingressi liberi	€ 400,00	
<b>SMART** TRIMESTRALE</b> 10 ingressi	€ 40,00	

\*\* Ingresso tra le 12:00 e le 14:00. Utilizzabile in altri orari con il supplemento di € 1,00 al giorno.

#### TURNISTI FISSI

Utilizzabile per **CORSI DI NUOTO ADULTI** e **CORSI FITNESS** (esclusa ACQUABIKE).

**TARIFE**

14 Lezioni Monosettimanale	€ 150,00
28 Lezioni Bisettimanale	€ 285,00

#### PACCHETTO PISCINA

Utilizzabile per **CORSI DI NUOTO ADULTI** e **CORSI FITNESS** (esclusa ACQUABIKE).

**TARIFE**

14 Lezioni	€ 160,00
28 Lezioni	€ 315,00

#### PISCINA + PALESTRA

Utilizzabile per **CORSI DI NUOTO ADULTI**, **CORSI FITNESS** (esclusa ACQUABIKE) e **CORSI PALESTRA**, previa disponibilità di posti.

**TARIFE**

10 Lezioni	€ 120,00
------------	----------

#### CORSO PRIVATO

Corso personalizzato di nuoto con istruttore dedicato. Contattare la reception per compilare la richiesta.

**TARIFE**

5 INGRESSI per 1 persona	€ 85,00
5 INGRESSI per 2 persone	€ 67,50 a persona
5 INGRESSI per 3 persone	€ 55,00 a persona

#### RIABILITAZIONE

Per informazioni contattare: **COLOMBO GIOVANNI 339 431 3608.**

**TARIFE**

IDROKINESITERAPIA 5 LEZIONI	€ 165,00
NUOTO RIABILITATIVO 5 LEZIONI	€ 140,00

#### PSICOMOTRICITÀ

Contattare la reception per compilare la richiesta. Per informazioni contattare: **ZANCHI GRETA 348 212 0774.**

**TARIFE**

5 LEZIONI	€ 115,00
-----------	----------

#### CORSO GESTANTI

Prenotazione obbligatoria. CERTIFICATO MEDICO RILASCIATO DAL/DALLA GINECOLOGO/A OBBLIGATORIO.

**TARIFE**

Lezione singola	€ 10,00
-----------------	---------

**Giorni e Orari**

MERCOLEDÌ	12:00 - 12:50
SABATO	12:15 - 13:05



# CORSI DI NUOTO

#### PULCINI

Dai 3 ai 30 mesi

**TARIFE**

14 Lezioni Monosettimanale	€ 195,00
----------------------------	----------

**Giorni e Orari**

MERCOLEDÌ

3/18 mesi	10:50 - 11:20
18/30 mesi	11:20 - 11:50

SABATO

18/24 mesi	10:00 - 10:30
24/30 mesi	10:30 - 11:00
3/9 mesi	11:00 - 11:30
9/18 mesi	11:30 - 12:00

DOMENICA

9/13 mesi	09:30 - 10:00
18/24 mesi	10:00 - 10:30
24/30 mesi	10:30 - 11:00
3/9 mesi	11:00 - 11:30
13/18 mesi	11:30 - 12:00

#### SUPERBABY

Dai 30 mesi ai 4 anni

**TARIFE**

14 Lezioni Monosettimanale	€ 160,00
28 Lezioni Bisettimanale	€ 305,00

**Giorni e Orari**

LUNEDÌ	16:30 - 17:15
MERCOLEDÌ	16:30 - 17:15
MERCOLEDÌ	17:20 - 18:05
SABATO E DOMENICA	09:15 - 10:00
	10:00 - 10:45
	10:45 - 11:30
	11:30 - 12:15

ENTRA A FAR PARTE DI **UNICA SWIM!**

SQUADRA DI NUOTO AGONISTICA AFFILIATA **FIN**

A PARTIRE DAI 6 ANNI CHIEDI INFORMAZIONI IN RECEPTION

#### BABY

Dai 4 ai 6 anni

**TARIFE**

14 Lezioni Monosettimanale	€ 125,00
28 Lezioni Bisettimanale	€ 235,00

**Giorni e Orari**

LUNEDÌ	16:30 - 17:15
LUNEDÌ	17:20 - 18:05
MARTEDÌ	16:30 - 17:15
MARTEDÌ	17:20 - 18:05
MERCOLEDÌ	16:30 - 17:15
MERCOLEDÌ	17:20 - 18:05
GIOVEDÌ	16:30 - 17:15
GIOVEDÌ	17:20 - 18:05
VENERDÌ	16:30 - 17:15
VENERDÌ	17:20 - 18:05
SABATO	09:15 - 10:00
SABATO	10:00 - 10:45
SABATO	10:45 - 11:30
SABATO	11:30 - 12:15
DOMENICA	09:15 - 10:00
DOMENICA	10:00 - 10:45
DOMENICA	10:45 - 11:30
DOMENICA	11:30 - 12:15

#### ACQUAGOL

Dai 7 ai 12 anni

Corso di avviamento alla pallanuoto.

**TARIFE**

14 Lezioni Monosettimanale	€ 120,00
----------------------------	----------

**Giorni e Orari**

MARTEDÌ	17:20 - 18:10
---------	---------------

#### RAGAZZI

Dai 7 ai 13 anni

**TARIFE**

14 Lezioni Monosettimanale	€ 120,00
28 Lezioni Bisettimanale	€ 220,00

**Giorni e Orari**

LUNEDÌ	16:30 - 17:20
LUNEDÌ	17:20 - 18:10
MARTEDÌ	16:30 - 17:20
MARTEDÌ	17:20 - 18:10
MERCOLEDÌ	16:30 - 17:20
MERCOLEDÌ	17:20 - 18:10
GIOVEDÌ	16:30 - 17:20
GIOVEDÌ	17:20 - 18:10
VENERDÌ	16:30 - 17:20
VENERDÌ	17:20 - 18:10
SABATO	09:10 - 10:00
SABATO	10:00 - 10:50
SABATO	10:50 - 11:40
SABATO	14:40 - 15:30
SABATO	15:30 - 16:20
SABATO	16:20 - 17:10
SABATO	17:10 - 18:00

#### TEENAGER

**TARIFE**

14 Lezioni Monosettimanale	€ 125,00
28 Lezioni Bisettimanale	€ 235,00

**Giorni e Orari**

LUNEDÌ	19:00 - 19:50
MARTEDÌ	19:00 - 19:50
MERCOLEDÌ	19:00 - 19:50
GIOVEDÌ	18:10 - 19:00
VENERDÌ	19:00 - 19:50

#### ADULTI

**TARIFE**

14 Lezioni Monosettimanale	€ 135,00
28 Lezioni Bisettimanale	€ 250,00

**Giorni e Orari**

LUNEDÌ	09:00 - 09:50
LUNEDÌ	09:50 - 10:40
LUNEDÌ	19:00 - 19:50
LUNEDÌ	19:50 - 20:40
MARTEDÌ	19:00 - 19:50
MARTEDÌ	19:50 - 20:40
MERCOLEDÌ	18:10 - 19:00
GIOVEDÌ	09:00 - 09:50
GIOVEDÌ	09:50 - 10:40
GIOVEDÌ	19:00 - 19:50
GIOVEDÌ	19:50 - 20:40
VENERDÌ	19:00 - 19:50
VENERDÌ	19:50 - 20:40
SABATO	10:00 - 10:50
SABATO	10:50 - 11:40
SABATO	15:30 - 16:20
SABATO	16:20 - 17:10

#### ADULTI ENDURANCE

**TARIFE**

14 Lezioni Monosettimanale	€ 155,00
28 Lezioni Bisettimanale	€ 295,00

**Giorni e Orari**

LUNEDÌ E GIOVEDÌ	19:50 - 21:30
------------------	---------------

# CORSI FITNESS

#### CORSI FITNESS (ESCLUSA ACQUABIKE)

**TARIFE**

Lezione singola	€ 13,00
14 Lezioni Monosettimanale	€ 135,00
28 Lezioni Bisettimanale	€ 250,00

#### ACQUAGYM

**Giorni e Orari**

LUNEDÌ	12:15 - 13:00
LUNEDÌ	15:40 - 16:25
LUNEDÌ	19:05 - 19:50
MARTEDÌ	08:30 - 09:15
MARTEDÌ	14:00 - 14:45
MARTEDÌ	09:15 - 10:00
MERCOLEDÌ	13:45 - 14:30
MERCOLEDÌ	20:00 - 20:45
GIOVEDÌ	19:05 - 19:50
VENERDÌ	10:00 - 10:45
VENERDÌ	15:40 - 16:25

#### ACQUAGAG

**Giorni e Orari**

LUNEDÌ	13:45 - 14:30
MARTEDÌ	19:50 - 20:35
GIOVEDÌ	20:45 - 21:30

#### ACQUATRaining

**Giorni e Orari**

LUNEDÌ	10:45 - 11:30
MARTEDÌ	20:40 - 21:25
GIOVEDÌ	12:45 - 13:30
VENERDÌ	18:15 - 19:00

#### ACQUASOFT

**Giorni e Orari**

MARTEDÌ	11:00 - 11:45
MERCOLEDÌ	08:30 - 09:15
MERCOLEDÌ	15:30 - 16:15
VENERDÌ	09:15 - 10:00
SABATO	08:25 - 09:10

#### GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

**Giorni e Orari**

GIOVEDÌ	15:30 - 16:15
---------	---------------

#### ACQUATONIC

**Giorni e Orari**

LUNEDÌ	13:00 - 13:45
MARTEDÌ	09:15 - 10:00
MARTEDÌ	13:00 - 13:45
MARTEDÌ	18:15 - 19:00
GIOVEDÌ	19:55 - 20:40
VENERDÌ	13:00 - 13:45

#### ACQUABIKE

**TARIFE**

Lezione singola	€ 13,00
14 Lezioni Monosettimanale	€ 160,00
28 Lezioni Bisettimanale	€ 305,00

**Giorni e Orari**

LUNEDÌ	18:15 - 19:00
MARTEDÌ	19:00 - 19:45
MERCOLEDÌ	19:05 - 19:50
GIOVEDÌ	18:15 - 19:00



IN COLLABORAZIONE CON

#### NUOTO ARTISTICO

Dai 6 ai 14 anni

**Giorni e Orari**

MERCOLEDÌ	16:30 - 17:15
MERCOLEDÌ	17:15 - 18:00

**TUFFI**

Dai 5 agli 8 anni

**Giorni e Orari**

MERCOLEDÌ	16:30 - 17:15
-----------	---------------

Per maggiori informazioni contattare: **QUINTO DANIELA 338 592 8128.**