

A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Indirizzo: Via delle Tagliate I 61 S.Donato Lucca - Tel. 0583-584800

email: info@piscinagymnic.it - SitoWeb: www.piscinagymnic.it

Corsi NUOTO/ACQUAFIT/MASTER + PALESTRA - giorni & orari Stagione 2024/25

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì				Sabato (ottobre-maggio)			
Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra
				06:45			YV					06:45			YV								
				08:00																			
08:30			YD	08:30	Master			08:30			YD	08:30	Master			08:30			YD				
				09:00			G.Dolce					09:00			G.Dolce								
10:00	AGS			10:00	CA			10:00		AS		10:00	AGS			10:00	CA	AS					
11:00		AC		11:00	AG							11:00		AC		11:00	AG			11:00			YP
								11:00												12:00	SY M.	BIKE	HY
13:15	CA	BIKE		13:15	AG			13:15	CA	AC		13:15	AG			13:15	CA	AC					
17:50			SL Y	13:30			YD	14:15	CA														
18:00		AC						18:00		GAG		18:00		BIKE	ZUMBA	18:30			BioE.				
19:00	CA	AC	YV	19:00		BIKE		19:00	CA	AC	YV	19:00		AW		19:00	CA	GAG					
				19:30			YH					19:30			JUMP								
				19:45	AFT							19:45	AFT										
20:00	CA	AW	YP	20:00		CAP		20:00	CA	BIKE	YV	20:00		CAP									

Tariffe Abbonamenti PISCINA & PALESTRA

1 Lezione € 15

* Abbonamento 8 Lez. su prenotazione (no CAP e AFT) da esaurire entro 3 mesi..... € 80

1 VOLTA A SETT. FIX ... Mensile € 45 ; Bimestrale € 75 ; Trimestrale € 100

2 VOLTE A SETT. FIX ... Mensile € 70 ; Bimestrale € 125 ; Trimestrale € 175

3 VOLTE A SETT. FIX ... Mensile € 85 ; Bimestrale € 150 ; Trimestrale € 195

4 VOLTE A SETT. FIX ... Mensile € 95 ; Bimestrale € 170 ; Trimestrale € 240

5 VOLTE A SETT. FIX ... Mensile € 105 ; Bimestrale € 190 ; Trimestrale € 270

6 VOLTE A SETT. FIX ... Mensile € 120 ; Bimestrale € 210 ; Trimestrale € 300

Abb.to Mensile CAP 1 volta per settimana (Mar oppure Gio 20:00 > 21:00) € 50

Abb.to Mensile CAP (Mar-Gio 20:00 > 21:00) € 85

Abb.to Mensile AFT (Mar-Gio 19:45 > 21:15) € 85

Abb.to MASTER : Mensile € 80 ; ... Bimestrale € 140 ; ... Trimestrale € 195 ; ... 8 lez.ni (da esaurire in 2 mesi) € 90

QUOTA ASSOCIATIVA € 30

Richiesto Certificato medico NON AGONISTICO

REGOLAMENTO ABBONAMENTI

1. ESIBIRE LA TESSERA ABBONAMENTO ALLA RECEPTION

NEL CASO DI LEZIONE SINGOLA ESIBIRE LA TESSERA DELLA QUOTA ASSOCIATIVA (QA)

2. Per gli abb.ti MENSILI, BIMESTRALI e TRIMESTRALI è consentita una sospensione, PREVIO AVVISO

ed è necessario inoltre comunicare la data del rientro

Nel caso la sospensione si prolungasse oltre il mese è necessario comunicarlo e presentare certificato medico al rientro

Se NON SOSPESI la scadenza sarà automatica alla data prefissata all'iscrizione

Gli abbonamenti sospesi durante la chiusura estiva devono essere riattivati entro il 15 Settembre.

*** Per Abbonamento 8 Lezioni PRENOTAZIONE LIBERA NON E' PREVISTA NESSUNA SOSPENSIONE**

3. Nei corsi dove è utilizzata la **BIKE** è obbligatorio indossare pantaloncini

4. Gli Abb.ti con corsi del **SABATO** fatti nei periodi dove la scadenza supera il mese di Maggio, saranno modificati come segue:

la direzione dà la possibilità di sostituire il corso del SABATO con un altro a scelta, lasciando la scadenza inalterata.

NON E' PREVISTA LA PROROGA DELLA SCADENZA.

Nel caso l'Abb.to includesse solo corsi del SABATO è possibile SOSPENDERE il corso e riattivarlo entro il primo Sabato di Ottobre

La Direzione si riserva il diritto cambiare i giorni, orari e tariffe secondo le esigenze contingenti

LEGENDA CORSI PISCINA: CA (nuoto) ; CAP (nuoto principianti) ; MASTER (nuoto avanzato) ; AFT (acqua functional training)

AG (acquagym) ; AG Soft ; A Soft ; AC (acquacircuit) ; AW (acquaerobica) ; GAG (gambe/addominali/glutei)

BIKE (hidrobike) SY (sincro master)

LEGENDA PALESTRA: SLY (Y slow) ; YV (Y vinyasa) ; YD (Y Dinamico); G. DOLCE (ginnastica dolce) ; YH (Y hatha)

YP (Y posturale) **JUMP** (tappeto elastico) BioE.: modulare i nostri processi energetici attraverso la respirazione e il movimento.