

CORSI DI NUOTO:

- PRIMO QUADRIMESTRE: dal 23 settembre 2019 al 31 gennaio 2020
- SECONDO QUADRIMESTRE: dal 3 febbraio al 5 giugno 2020

FESTA DEL NUOTO: 28/29/30 gennaio 2020

CORSI ESTIVI: giugno 2020

le date possono subire variazioni



* A.F.A. Attività fisica adattata in piscina

in collaborazione con l'ASL TOS e il COMUNE DI TROFARELLO

L'Attività Fisica Adattata (A.F.A.) è il programma di attività motoria studiata per rispondere a specifiche condizioni di salute: situazioni dolorose ricorrenti ai muscoli ed alle articolazioni, riduzione delle capacità funzionali nelle attività comuni di ogni giorno, disfunzioni dell'apparato loco-motorio croniche e degenerative, ecc.

I GRUPPI DI ATTIVITÀ A.F.A. L'intento è quello di proporre tre gruppi diversi di A.F.A., in riferimento alla zona del corpo maggiormente limitata nei movimenti: RACHIDE (MAL DI SCHIENA) - ARTI SUPERIORI (BRACCIA) - ARTI INFERIORI (GAMBE)

INIZIO ATTIVITÀ PISCINA

- 9 SETTEMBRE NUOTO LIBERO, ACQUA GYM/GAG, A.F.A., ACQUABABY, LEZIONI INDIVIDUALI
- 23 SETTEMBRE CORSI DI NUOTO, ACQUATICITÀ

pagamenti: contanti o bancomat

bonifico bancario: IT06V061703108000001503126

iscrizioni presso la piscina di Trofarello

orario segreteria: dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 12.00 e dalle 16.00 alle 19.00

sabato dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 15.45 alle 18.30

telefono: 011 2672483 cell. 329 2880073

tutte le attività sono riservate ai soci della Polisportiva Vendemini ASD

quota associativa: da 0/15 anni € 8,00; oltre 67 anni € 8,00; dai 16 ai 66 anni € 15,00

obbligatorio certificato medico (esclusi: 0/6 anni)
visite mediche in sede



Arrivederci



Polisportiva Vendemini Asd Sport e Benessere 2019/2020

facebook



Dove???

Palestra Vendemini (VIA C. BALBO 10, Trofarello)
Piscina di Trofarello (VIA C. BALBO 10, Trofarello)
Palestrina Pertini (LARGO BERLINGUER, Trofarello)

RIAPERTURA 4 SETTEMBRE

PALESTRA PISCINA

Complesso Polisportivo Vendemini

Tel. 011 2672483
cell. 329 2880073
Inizio iscrizioni
4 settembre
2019

mail: p.vendemini@libero.it
fb: Polisportiva Vendemini ASD
instag: polisportiva_vendemini
sito web: polisportivavendemini.com



Attività in piscina

Attività in piscina

attività	età	giorni	orario	costi
Lezioni individuali	Tutte le età	da concordare	10 lezioni	€ 200,00
Acquababy senza istruttore con o senza istruttore	dai 6 mesi ai 3 anni	sabato	10.00/12.00	Senza istruttore: singolo € 8,00 10 ingressi € 70,00
		sabato	17.40/18.30	Con istruttore: singolo € 12,00 10 ingressi € 100,00 Corsi quadrimestrali
Acquaticità	dai 3 ai 5 anni	Lun/mar/mer/gio/ven mercoledì	16.00/16.40	
		sabato	18.20/19.00	Lezioni: 16 € 60,00
		sabato	10.40/11.20	32 € 112,00
		sabato	11.20/12.00	
Corsi di nuoto bambini e ragazzi	dai 6 ai 15 anni	lunedì	16.40/17.30 17.30/18.20	Corsi quadrimestrali
		martedì/giovedì	16.40/17.30 17.30/18.20	Lezioni: 16 € 55,00
Corsi di nuoto adulti	dai 16 anni	mercoledì*	18.20/19.10	32 € 100,00
		venerdì	18.20/19.10	
		sabato	16.50/17.40	*solo 3 corsia
		Lezioni: 16 € 65,00 32 € 125,00		
Acqua gym/ gag	Dai 13 anni	martedì/giovedì	19.10/20.00	
		martedì	15.00/15.50	
		Lunedì	13.10/14.00 14.00/14.50 18.20/19.10	
		mercoledì	10.00/10.50 13.10/14.00 14.00/14.50	singolo € 8,00 10 ingressi € 60,00 mensile € 60,00
		giovedì	19.10/20.00 20.00/20.50	bimestrale € 100,00 trimestrale € 150,00
		venerdì	13.10/14.00 19.10/20.00	quadrimestrale € 190,00 annuale € 450,00
Acqua step	Tutte le età	martedì	20.00/20.50	
		mercoledì	20.00/20.50	
A.F.A. Attività fisica adattata in	Tutte le età	martedì/giovedì	9.20/10.10 10.10/11.00*	10 sedute € 90,00 trimestrale € 200,00
		lunedì	11.00/11.50 11.00/13.00 14.00/14.50 19.10/20.00	
Nuoto libero	Dai 13 anni	martedì	10.10/11.00 20.00/20.50	singolo € 4,50 10 ingressi € 40,00
		mercoledì	11.00/13.00 14.00/14.50 20.00/20.50	annuale 1 ora € 130,00 annuale 2 ore € 220,00
		giovedì	10.10/11.00 20.00/20.50	
		venerdì	11.00/13.00 20.00/20.50	
		sabato	12.10/13.00 16.00/16.50 17.40/18.30	
		Corsi gestanti	a richiesta minimo 3 iscritte	

Attività in palestra

PALESTRA VENDEMINI

Giastica adulti		lunedì/mercoledì	18.30/19.30	quadrimestrale € 80,00
Ginnastica dolce terza età		martedì/giovedì	15.00/15.55 16.00/16.55	ottobre/maggio € 90,00
Giastica artistica	minigym	lunedì	16.30/17.30	annuale € 120,00
	principianti	lunedì venerdì	17.30/18.30 16.30/17.30	annuale € 180,00*
allenamenti dal 9 settembre 2019 al 31 maggio 2020	preagonismo	orari programmati dagli allenatori		annuale € 330,00*
	agonismo			annuale € 450,00* * quota associativa t-shirt/pantaloncino societaria
Spinning	dai 14 anni	lunedì/mercoledì	19.40/20.4	singolo € 6,00 mensile € 40,00 annuale € 250,00
Pilates	tutte le età	sabato lunedì	11.30/12.2 12.30/13.20	quadrimestre € 70,00
Recupero funzionale	tutte le età	venerdì	12.20/13.10	quadrimestre € 70,00

- Corso di karate 5-12 anni
- Annuale 180 Euro, Sabato Pomeriggio 15,30 / 17,00

INIZIO ATTIVITÀ PALESTRA VENDEMINI

- 9 SETTEMBRE GINNASTICA ARTISTICA, ATTIVITÀ AGONISTICA
- 16 settembre ginnastica artistica : principianti
- 23 SETTEMBRE SPINNING, TUTTI I CORSI DI PALESTRA

PALESTRINA S. PERTINI

Pilates	mercoledì	17.30/18.20	
	venerdì	18.10/19.00	1 ora € 70,00
Totalbody	venerdì	17.20/18.10	2 ore € 120,00 al quadrimestre
G.A.G.	mercoledì	18.30/19.30	3 ore € 170,00

INIZIO CORSI: 23 settembre 2019

- primo quadrimestre: dal 23 settembre 2019 al 31 gennaio 2020
- secondo quadrimestre: dal 3 febbraio al 29 maggio 2020

GIUGNO/LUGLIO 2020 ESTATE RAGAZZI!