

Calendario apertura iscrizioni 2024-2025

Indice

1 

Calendario Apertura Iscrizioni
2024-2025
pag. 2-3-4

6 

Attività di nuoto per adulti
pag. 11-12

2 

Apertura centro nuoto coperto
Orari Segreteria e Festività
pag. 5

7 

Attività di fitness in acqua
pag. 13

3 

Nuoto Libero *Guidato*
Orari e Tariffe
pag. 6

8 

Attività di Movimento
e benessere in acqua
pag. 14-15

4 

Attività in acqua per gestanti
e primi passi 0-3 anni
pag. 7

9 

Area fitness
Sala Attrezzata e Corsi di gruppo
pag. 16-17

5 

Attività in acqua per ragazzi
pag. 8-9-10

10 

4 passi per la salute
Camminate guidate nel Parco
pag. 17

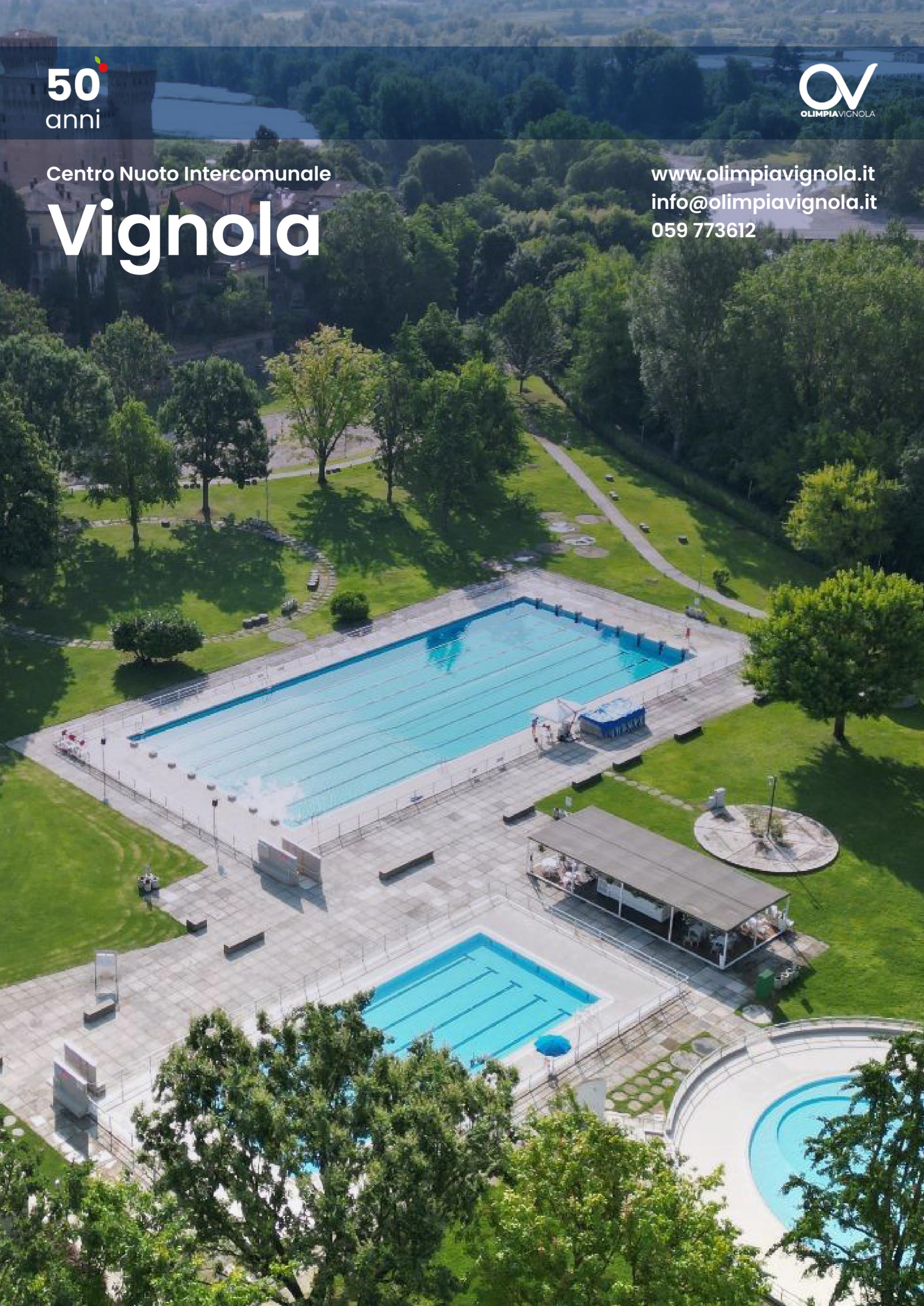
50
anni



Centro Nuoto Intercomunale

Vignola

www.olimpiavignola.it
info@olimpiavignola.it
059 773612



Da Lunedì 9 settembre iniziano le iscrizioni per le seguenti attività

Corsi di Nuoto per Adulti Serali

.....

Corsi di Nuoto per Adulti Pomeridiani

.....

Corsi di Nuoto per Adulti liv. Avanzato

.....

Corso di Nuoto per Adulti Monosettimanale

.....

Agonistica

.....

Nuoto Master

.....

Nuoto Junior Young



Nati dal 2010 al 2019

Iscrizione prioritaria solo per i frequentanti

Nuoto Junior stagione 2023/24

Entro venerdì 20/09/2024

.....

Nuoto Junior Più



Nati dal 2009 al 2007

Iscrizione prioritaria solo per i frequentanti

Nuoto Junior stagione 2023/24

Entro venerdì 20/09/2024

.....

AcquAMICA

.....

Nuotagym

.....

Acqua Back

.....

Acqua Back Più

Ufficio Iscrizioni



08.30-19.00

da Lunedì 09 a Venerdì 13
settembre 2024

Attività solo in abbonamento
AcquaFull20, AcquaFull10,
MiniAcquaFull ed Ingresso
Singolo:

Alba Acquatica

NEW

.....

Acqua Tone

.....

Acqua Special

.....

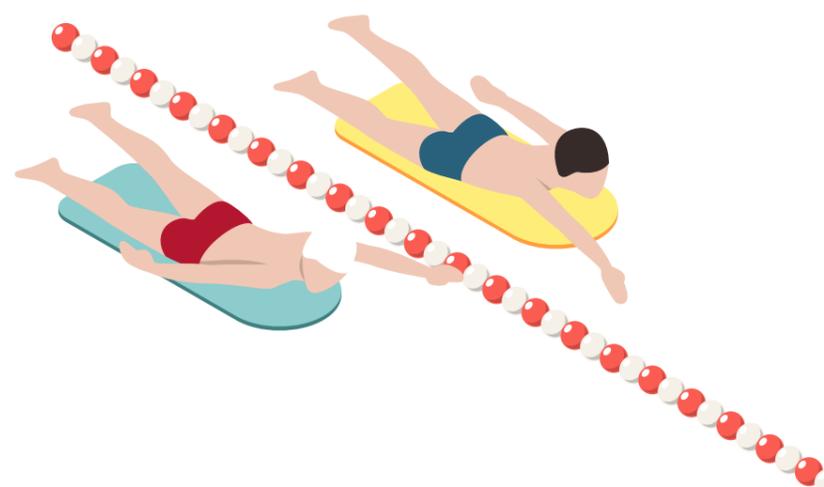
Acqua Fitness

.....

Acqua Kombat

.....

Attività per Gestanti



Iscrizioni Speciali

► Sabato 14 settembre mattina

Iscrizioni speciali esclusivamente per Attività per Ragazzi Monosettimanali

Ore 8.30

Apertura iscrizioni

E' necessario presentare un numero salvacode per ogni persona da iscrivere (max 3 persone=3 numeri)

Attenzione! Per evitare file notturne:

MERCOLEDÌ 11 SETTEMBRE ORE 20.00 Prenotare il Numero Salvacoda sul sito www.olimpiavignola.it

Corso di nuoto per ragazzi **Monosettimanali**

Per tutte le info relative al corso andare a pag.8

Spazio Acqua **Esplorazioni motorie spaziali!**

Per tutte le info relative al corso andare a pag.8

Sabato 14 settembre pomeriggio

Iscrizioni speciali esclusivamente per Attività per Ragazzi Bisettimanali

► Ore 14.30

Apertura iscrizioni

E' necessario presentare un numero salvacode per ogni persona da iscrivere (max 3 persone=3 numeri)

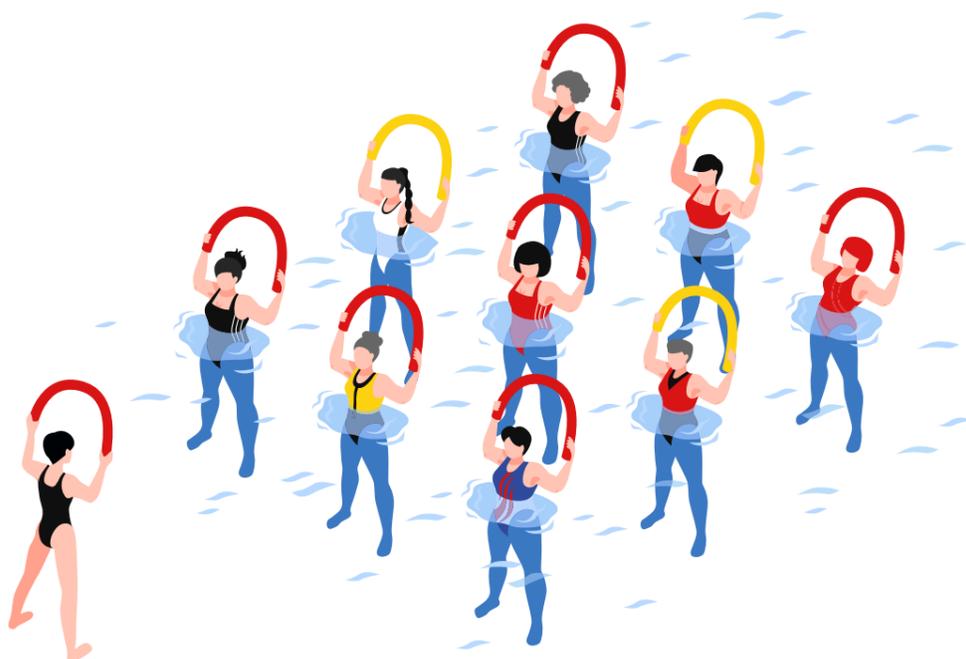
Attenzione! Per evitare file notturne:

GIOVEDÌ 12 SETTEMBRE ORE 20.00 Prenotare il Numero Salvacoda sul sito www.olimpiavignola.it

Corsi di nuoto per ragazzi **Bisettimanali**

Per tutte le info relative al corso andare a pag.9

ATTENZIONE! TUTTI I CORSI HANNO UNA CAPIENZA LIMITATA: IL NUMERO SALVACODA NON ASSICURA DI TROVARE POSTO AL CORSO DI PROPRIO INTERESSE. Se si desidera frequentare con continuità, è consigliato, iscriversi a più corsi. Essendo questi corsi formativi, non viene data la priorità agli iscritti del corso precedente (come invece accade per le attività di perfezionamento annuali) affinché il più alto numero possibile di persone abbia la possibilità di accedere almeno a un corso. Consigliamo pertanto di mantenersi informati sulla disponibilità di posti, per non correre il rischio di non trovare posto ai corsi successivi.



Altre iscrizioni

► **Da Lunedì 16 settembre**
Iniziano le iscrizioni alle seguenti attività:

Primi Passi

Per tutte le info relative al corso andare a pag.7

 Corsi di acquaticità dai 4 ai 47 mesi
(divisi per fasce d'età)

Ufficio Iscrizioni

 08.30-19.00
dal 16 settembre
al 20 settembre 2024

 09.00-16.00
Sabato 21 settembre 2024

Inoltre continuano le iscrizioni per tutte le altre attività
(in base alle disponibilità)



Segreteria-Ufficio Iscrizioni

dal 23 settembre 2024 al 30 maggio 2025:

🕒 08.30-19.30
dal Lunedì al Venerdì

🕒 09.00-17.30
Sabato

Festività 2024-2025

Venerdì 1 Novembre 2024

Impianto chiuso

Sabato 2 Novembre 2024

Attività corsistiche sospese

Domenica 8 Dicembre 2024

Impianto chiuso

Da Lunedì 23 Dicembre 2024
a Lunedì 6 Gennaio 2025 compresi

Attività corsistiche sospese

Sabato 19 Aprile

Attività corsistiche sospese

Domenica 20 e Lunedì 21 Aprile 2025

Impianto chiuso

Venerdì 25 Aprile 2025

Impianto chiuso

Giovedì 1 Maggio 2025

Impianto chiuso

**Apertura centro nuoto scoperto da sabato 31 Maggio 2025
a Domenica 7 Settembre 2025**



Nuoto Libero Guidato

Orari e Tariffe

| | | |
|------------------|---|--|
| Lunedì | 🕒 | 06.30-10.00 12.00-14.20 |
| Martedì | 🕒 | 06.30-10.00 <i>Vasca piccola disponibile fino alle 8:30</i> 12.00-17.00 <i>(dalle 13:00 max 3-4 corsie vasca da 25 mt)</i> NEW 20.30-22.30 |
| Mercoledì | 🕒 | 06.30-10.00 12.00-14.20 |
| Giovedì | 🕒 | 06.30-10.00 <i>Vasca piccola disponibile fino alle 8:30</i> 12.00-17.00 <i>(dalle 13:00 max 3-4 corsie vasca da 25 mt)</i> NEW |
| Venerdì | 🕒 | 06.30-10.00 12.00-14.20 20.30-22.30 |
| Sabato | 🕒 | 09.00-14.20 <i>Vasca piccola non disponibile</i> 16.00-17.30 <i>Vasca piccola non disponibile</i> <i>Vasca Grande 4 corsie</i> <i>Ingresso ridotto € 5,00 a persona</i> |
| Domenica | 🕒 | 09.00-12.30 <i>Tutte le vasche disponibili</i> |



Tariffe Nuoto Libero Guidato

| | Feriali | Festivi | | | |
|---|----------------------|--------------------------|---|----------|----------|
| Adulti (dai 16 anni) | € 9.00 | € 10.00 | Ragazzi 30 ingressi nominativo | € 130.00 | € 160.00 |
| Adulti Soci OLIMPIA VIGNOLA | € 8.00 | € 9.00 | Adulti 20 ingressi nominativo | € 120.00 | € 140.00 |
| Ragazzi (6-15 anni) <i>Tariffa giovani</i> | € 7.00 | € 8.00 | Ragazzi 20 ingressi nominativo | € 95.00 | € 116.00 |
| Ragazzi (6-15 anni) OLIMPIA | € 6.50 | € 7.50 | Adulti 10 ingressi nominativo | € 65.00 | € 75.00 |
| Baby 0-2 anni | gratuito | gratuito | Ragazzi 10 ingressi nominativo | € 55.00 | € 65.00 |
| Persone in possesso della DISABILITY CARD | gratuito | gratuito | Bambini 3-5 anni 10 ingressi | € 25.00 | € 30.00 |
| Bambini(3-5 anni) | € 3.00 | € 4.00 | Over 65 20 ingressi nominativo | € 45.00 | € 80.00 |
| Over 65 | € 3.00 | € 5.00 | Maxi Anno <i>(valido fino al 7 sett. 2025) nominativo</i> | € 550.00 | € 550.00 |
| ABBONAMENTI | Convenzionati | Non Convenzionati | Maxi Anno Soci <i>(valido fino al 7 sett. 2025) nominativo</i> | € 500.00 | € 500.00 |
| Free 30 <i>Carnet 30 ingressi non nominativo</i> | € 180.00 | € 215.00 | Adulti 30 ingressi nominativo | € 165.00 | € 200.00 |

Gli abbonamenti saranno validi fino alla fine della stagione estiva 2025
Comuni convenzionati: Vignola - Marano - Spilamberto - Savignano - Castelvetro di Modena

Calendario attività 2024-2025

I prezzi delle Attività non includono la Tessera Associativa Annuale OLIMPIACARD (€15.00) obbligatoria

4 Attività in acqua per gestanti e primi passi 0-3 anni

Attività in acqua per gestanti Fino al 31 maggio 2025

Ginnastica in acqua per mamme in attesa. Attività in assenza di peso che permette di ottenere una tonificazione muscolare mirata, contrasta la ritenzione idrica migliorando la circolazione superficiale, l'ossigenazione dei tessuti e la mobilità articolare.

Sabato ⓘ 11.00-12.00
È necessaria la prenotazione!

Abbonamento Acquaful20* € 190.00
20 ingressi + € 15.00 Olimpiacard
(tessera socio annuale)

Abbonamento Mini Acquaful* € 55.00
5 ingressi + € 15.00 Olimpiacard
(tessera socio annuale)

Abbonamento Acquaful10* € 100.00
10 ingressi + € 15.00 Olimpiacard
(tessera socio annuale)

Ingresso lezione singola € 12.00

N.B. l'attività verrà attivata con un numero minimo di abbonate.

Attività primi passi ...alla scoperta dell'acqua con mamma o papà, per crescere felici!

Prime esperienze in acqua!

🌡 Temperatura acqua
31°/33°C

📏 Profondità acqua variabile
60/80cm

Sabato Mattina Attività svolta sempre da bambino/a insieme ad un genitore e guidati da istruttori qualificati

Sabato Pomeriggio ...piccoli esploratori acquatici crescono!
Attività con o senza genitore in acqua a discrezione degli istruttori.

⌚ 9.00-9.40

👤 Bimbi 24-35 mesi

⌚ 10.20-11.00

👤 Piccolissimi 9-14 mesi

⌚ 9.40-10.20

👤 Bimbi 15-23 mesi

⌚ 11.00-11.40

👤 Superpiccoli 4-8 mesi

1 corso dal 28 settembre al 19 ottobre € 39.00 04 lezioni

5 corso dal 08 febbraio al 01 marzo € 39.00 04 lezioni

2 corso dal 26 ottobre al 23 novembre € 39.00 04 lezioni

6 corso dal 08 marzo al 29 marzo € 39.00 04 lezioni

3 corso dal 30 novembre al 21 dicembre € 39.00 04 lezioni

7 corso dal 05 aprile al 03 maggio € 39.00 04 lezioni

4 corso dal 11 gennaio al 01 febbraio € 39.00 04 lezioni

8 corso dal 10 maggio al 31 maggio € 39.00 04 lezioni

RECUPERI: Esclusivamente per le attività PRIMI PASSI, in caso di assenza causata da malattia certificata, sarà possibile recuperare al massimo una lezione per corso. La lezione di recupero dovrà essere concordata con la Segreteria in base alle disponibilità.

5

Attività in acqua per ragazzi

Corsi di nuoto per ragazzi a frequenza Monosettimanale

Corsi di nuoto per ragazzi a frequenza Monosettimanale

Per imparare a nuotare è fondamentale la continuità, pertanto per i principianti sono consigliati i corsi a frequenza bisettimanale.

| | | | | |
|------------------|---|--|----------|------------|
| Lunedì |  17.00-17.45 | 1 corso dal 23 settembre al 16 dicembre | € 117.00 | 13 lezioni |
| |  Nati negli anni 2011-'12-'13-'14-'15 <i>Non principianti</i> | 2 corso dal 13 gennaio al 24 marzo | € 99.00 | 11 lezioni |
| |  17.45-18.30 | 3 corso dal 31 marzo al 26 maggio | € 72.00 | 08 lezioni |
| |  Nati negli anni 2016-'17-'18-'19-'20 <i>Non principianti</i> | | | |
| Mercoledì |  16.15-17.00 | 1 corso dal 25 settembre al 18 dicembre | € 117.00 | 13 lezioni |
| |  Nati negli anni 2011-'12-'13-'14-'15 <i>Non principianti</i> | 2 corso dal 08 gennaio al 26 marzo | € 108.00 | 12 lezioni |
| | | 3 corso dal 02 aprile al 28 maggio | € 81.00 | 09 lezioni |
| | | | | |
| Venerdì |  16.15-17.00 | 1 corso dal 27 settembre al 20 dicembre | € 108.00 | 12 lezioni |
| |  Nati negli anni 2011-'12-'13-'14-'15 <i>Non principianti</i> | 2 corso dal 10 gennaio al 28 marzo 12 lezioni | € 108.00 | 12 lezioni |
| | | 3 corso dal 04 aprile al 30 maggio | € 72.00 | 08 lezioni |
| | | | | |

Spazio Acqua Esplorazioni motorie spaziali!

Attività destrutturata, multilaterale ed inclusiva, finalizzata allo sviluppo psicomotorio, all'acquaticità ed al divertimento.

 Età minima 4 anni- Età massima 6 anni (divisi per fasce d'età)
Anche principianti

Spazio MARTE

Martedì

 16.35-17.15

 Età minima 4 anni- Età massima 6 anni

| | | |
|--|---------|------------|
| 1 corso dal 24 settembre al 15 ottobre | € 30.00 | 04 lezioni |
| 2 corso dal 22 ottobre al 17 dicembre | € 67.50 | 09 lezioni |
| 3 corso dal 07 gennaio al 28 gennaio | € 30.00 | 04 lezioni |
| 4 corso dal 04 febbraio al 25 marzo | € 60.00 | 08 lezioni |
| 5 corso dal 01 aprile al 27 maggio | € 67.50 | 09 lezioni |

Spazio GIOVE

Giovedì

 16.35-17.15

 Età minima 4 anni- Età massima 6 anni

| | | |
|--|---------|------------|
| 1 corso dal 26 settembre al 17 ottobre | € 30.00 | 04 lezioni |
| 2 corso dal 24 ottobre al 19 dicembre | € 67.50 | 09 lezioni |
| 3 corso dal 09 gennaio al 30 gennaio | € 30.00 | 04 lezioni |
| 4 corso dal 06 febbraio al 27 marzo | € 60.00 | 08 lezioni |
| 5 corso dal 03 aprile al 29 maggio | € 60.00 | 08 lezioni |

Corsi di nuoto per ragazzi a frequenza Bisettimanale

Martedì e Giovedì

 17.15-18.00

 Nati negli anni 2014-'15-'16-'17-'18-'19-'20
(e 2021 al compimento dei 4 anni)
Età minima 4 anni compiuti
Tutti livelli, anche principianti.

 18.00-18.45

 Nati negli anni 2011-'12-'13-'14-'15-'16-'17-'18
Tutti livelli, anche principianti.

1 corso dal 24 settembre al 17 ottobre € 72.00 08 lezioni

2 corso dal 22 ottobre al 21 novembre € 90.00 10 lezioni

3 corso dal 26 novembre al 19 dicembre € 72.00 08 lezioni

4 corso dal 07 gennaio al 30 gennaio € 72.00 08 lezioni

5 corso dal 04 febbraio al 27 febbraio € 72.00 08 lezioni

6 corso dal 04 marzo al 27 marzo € 72.00 08 lezioni

7 corso dal 01 aprile al 29 aprile € 81.00 09 lezioni

8 corso dal 06 maggio al 29 maggio € 72.00 08 lezioni

Mercoledì e Venerdì

 17.00-17.45

 Nati negli anni 2014-'15-'16-'17-'18-'19-'20
(e 2021 al compimento dei 4 anni)
Età minima 4 anni compiuti
Tutti livelli, anche principianti.

1 corso dal 25 settembre al 18 ottobre € 72.00 08 lezioni

2 corso dal 23 ottobre al 22 novembre € 81.00 09 lezioni

3 corso dal 27 novembre al 20 dicembre € 72.00 08 lezioni

4 corso dal 08 gennaio al 31 gennaio € 72.00 08 lezioni

5 corso dal 05 febbraio al 28 febbraio € 72.00 08 lezioni

6 corso dal 05 marzo al 28 marzo € 72.00 08 lezioni

7 corso dal 02 aprile al 02 maggio € 81.00 09 lezioni

8 corso dal 07 maggio al 30 maggio € 72.00 08 lezioni

Attività per ragazzi con disabilità

 A partire da Ottobre 2024.

 L'inserimento verrà valutato, insieme ai coordinatori, caso per caso, in base alle caratteristiche ed esigenze dei/delle ragazzi/e ed in base alla disponibilità oraria di istruttori e spazi idonei.

Chiamare lo 059 773612 per comunicare il proprio interesse a partecipare.





Attività annuali per ragazzi

Accesso previa prova di idoneità.

Nuoto Junior Young



Iscrizione prioritaria entro venerdì 20/09/2024 per i frequentanti la medesima attività durante la stagione scorsa. I nuovi inserimenti verranno effettuati col superamento della prova di idoneità e sulla base delle reali disponibilità. Non verranno ammessi principianti.

Mercoledì e Venerdì



17.45-18.30



Rivolti ai ragazzi nati dal 2010 al 2019

| | | |
|--|----------|------------|
| 1° PERIODO dal 25 settembre al 31 gennaio | € 265.00 | 33 lezioni |
|--|----------|------------|

| | | |
|--|----------|------------|
| 2° PERIODO dal 05 febbraio al 30 maggio | € 265.00 | 33 lezioni |
|--|----------|------------|

| | | |
|--|----------|------------|
| Annuale dal 25 settembre al 30 maggio | € 475.00 | 66 lezioni |
|--|----------|------------|

Nuoto Junior Più



Iscrizione prioritaria entro venerdì 20/09/2024 per i frequentanti Nuoto Junior e Nuoto Junior Più della stagione scorsa, solo fino ad esaurimento posti. (attenzione: disponibilità limitata!) Per poter accedere a questa attività è necessario superare la prova di idoneità.

Martedì e Giovedì



18.00-18.45



Rivolti ai ragazzi nati dal 2007 al 2009.

| | | |
|--|----------|------------|
| 1° PERIODO dal 24 settembre al 30 gennaio | € 265.00 | 34 lezioni |
|--|----------|------------|

| | | |
|--|----------|------------|
| 2° PERIODO dal 04 febbraio al 29 maggio | € 265.00 | 33 lezioni |
|--|----------|------------|

| | | |
|--|----------|------------|
| Annuale dal 24 settembre al 29 maggio | € 475.00 | 67 lezioni |
|--|----------|------------|

Nuoto Agonistico



Orari di allenamento diversi in base alle categorie.



Accesso previo colloquio con Direttore Tecnico e valutazione in acqua dell'allenatore di categoria. Per info rivolgersi alla Segreteria.

6

Attività di nuoto per adulti

Corsi di nuoto per adulti serali a frequenza bisettimanale

Lunedì e Giovedì

🕒 19.30-20.15
20.15-21.00
21.00-21.45

👤 Corsi di nuoto per nati fino al 2010
Per tutti i livelli natatori.

1 corso dal 23 settembre al 17 ottobre € 74.00 08 lezioni

2 corso dal 21 ottobre al 21 novembre € 92.50 10 lezioni

3 corso dal 25 novembre al 19 dicembre € 74.00 08 lezioni

PACCHETTO 1°+ 2°+ 3° CORSO € 215.00

4 corso dal 09 gennaio al 30 gennaio € 64.75 07 lezioni

5 corso dal 03 febbraio al 27 febbraio € 74.00 08 lezioni

6 corso dal 03 marzo al 27 marzo € 74.00 08 lezioni

PACCHETTO 4°+ 5°+6° CORSO € 190.00

7 corso dal 31 marzo al 28 aprile € 74.00 08 lezioni

8 corso dal 05 maggio al 29 maggio € 74.00 08 lezioni

9 corso dal 05 giugno al 26 giugno € 64.75 07 lezioni

PACCHETTO 7°+8°+9° CORSO € 190.00

Corsi di nuoto per adulti pomeridiani a frequenza bisettimanale

Mercoledì e Venerdì

🕒 16.15-17.00

👤 Corsi di nuoto per nati fino al 2010
Per tutti i livelli natatori.

1 corso dal 25 settembre al 18 ottobre € 74.00 08 lezioni

2 corso dal 23 ottobre al 22 novembre € 83.25 09 lezioni

3 corso dal 27 novembre al 20 dicembre € 74.00 08 lezioni

4 corso dal 08 gennaio al 31 gennaio € 74.00 08 lezioni

5 corso dal 05 febbraio al 28 febbraio € 74.00 08 lezioni

6 corso dal 05 marzo al 28 marzo € 74.00 08 lezioni

7 corso dal 02 aprile al 02 maggio € 83.25 09 lezioni

8 corso dal 07 maggio al 30 maggio € 74.00 08 lezioni

Corsi di nuoto avanzato per adulti a frequenza bisettimanale

Martedì e Giovedì

🕒 18.00-18.45

👤 Rivolti ai nati fino al 2010
Corso riservato agli adulti in grado di nuotare per almeno alcune vasche consecutive nei diversi stili completi (con respirazione!)

1 corso dal 24 settembre al 17 ottobre € 74.00 08 lezioni

2 corso dal 22 ottobre al 21 novembre € 92.50 10 lezioni

3 corso dal 26 novembre al 19 dicembre € 74.00 08 lezioni

4 corso dal 07 gennaio al 30 gennaio € 74.00 08 lezioni

5 corso dal 04 febbraio al 27 febbraio € 74.00 08 lezioni

6 corso dal 04 marzo al 27 marzo € 74.00 08 lezioni

7 corso dal 01 aprile al 29 aprile € 83.25 09 lezioni

8 corso dal 06 maggio al 29 maggio € 74.00 08 lezioni

NB: Il Coordinamento delle attività si riserva di valutare il rimborso a coloro che seppur iscritti dovessero rivelarsi non idonei.

Corsi di nuoto per adulti principianti o quasi! Frequenza monosettimanale

Giovedì

 18.45-19.30  Rivolti ai nati fino al 2010
Livello principiante ed intermedio (escluso livello avanzato).

1 corso dal 26 settembre al 19 dicembre € 120.25 13 lezioni

2 corso dal 09 gennaio al 27 marzo € 111.00 12 lezioni

3 corso dal 03 aprile al 28 maggio € 74.00 08 lezioni

Nuoto Master

 Per nati fino al 2006 (ad eccezione di ex agonisti).
Per poter accedere a questa attività è necessario superare la prova di idoneità.

Mercoledì
(Nuoto)

 19.40-20.40

Venerdì
(Nuoto)

 19.40-20.30

INOLTRE:

Martedì, Giovedì e Sabato

 12.00-14.20
Accesso al Nuoto Libero fino a giovedì 29 maggio 2025

Martedì

 20.30-22.30
Accesso al Nuoto Libero fino a martedì 27 maggio 2025

1° Periodo dal 25 settembre al 28 febbraio € 420.00 41 lezioni

2° Periodo dal 05 marzo al 25 luglio € 420.00 41 lezioni

Annuale € 720.00 82 lezioni

Da Lunedì a Venerdì

 6.30-10.00
Accesso al Nuoto Libero fino a venerdì 30 maggio 2025

+ 2 INGRESSI SETTIMANALI ALL'AREA FITNESS:

Sabato

 10.00-18.00
+ un secondo ingresso da concordare con lo Staff dell'Area Fitness

Lezioni di nuoto individuali per adulti maggiorenni

 Possibilità di prenotare un istruttore in base alla disponibilità del nostro staff e degli spazi-acqua

Costo a lezione € 25.00

NB: La nostra Scuola Nuoto non effettua lezioni individuali per bambini/ragazzi minori, ritenendo che lo sport in età giovanile debba essere un'esperienza educativa e formativa globale, ricca anche di stimoli relazionali.

Personal Acquafit

 Sedute individuali di allenamento, preparazione atletica o recupero post-riabilitativo.
Su prenotazione (mattino o primo pomeriggio in base alle disponibilità dei personal trainers)
tel. 059 773612

Costo a lezione € 25.00

7 Attività di fitness in acqua

 In vasca coperta dal 23 settembre fino al 31 maggio 2025

 Dai 16 anni compiuti

Abbonamento AcquaFull20* € 190.00 *20 Ingressi*
+ € 15.00
Olimpiacard**

Abbonamento Mini AcquaFull* € 55.00 *5 Ingressi*
+ € 15.00
Olimpiacard**

Abbonamento AcquaFull10* € 100.00 *10 Ingressi*
+ € 15.00
Olimpiacard**

Ingresso Lezione Singola € 12.00

*Abbonamenti Validi per tutti i corsi di Ginnastica in acqua su prenotazione (059 773612 o da sito www.olimpiavignola.it) Non valido per Nuoto Libero.
**Tessera Socio Annuale

Acqua Fitness

Allenamento funzionale: attività tonificante, drenante e divertente ad alta intensità.

 Vasca Grande. Profondità acqua 120/200 cm

 Intensità Alta

Martedì e Giovedì

 13.00-13.40

Acqua Special

Programma dinamico allenante di tonificazione muscolare e condizionamento metabolico.

 Vasca Grande. Profondità acqua 120/200 cm

 Intensità Alta

Martedì

Giovedì

 18.50-19.30
19.30-20.10

 18.50-19.30

Acqua Tone

Allenamento metabolico e tonificazione muscolare.

 Vasca Grande. Profondità acqua 120/200 cm

 Intensità Alta

Lunedì

Mercoledì

 15.00-15.40

 15.00-15.40

Acqua Kombat

Allenamento acquatico ispirato alle arti marziali: tonificazione, definizione muscolare ed energia!

 Vasca Grande. Profondità acqua 120/200 cm

 Intensità Alta

Sabato

 13.30-14.10

Alba Acquatica

Inizia bene la tua giornata con una lezione di ginnastica in acqua rigenerante ed energizzante!

 Profondità acqua 120/200 cm

 Intensità Media

Venerdì

 7.00-7.40

8. Attività di Movimento e benessere in acqua

Iscrizione a corso oppure, previa prenotazione, accesso con abbonamenti Acquafull e Mini Acquafull

Acqua Back

Mobilità, allungamento e condizionamento muscolari. Indicata per chi soffre di disturbi articolari, mal di schiena, ecc... L'Attività si svolge in assenza di peso e quindi in acqua molto alta con l'ausilio di supporti galleggianti.

↑↓ Profondità acqua 120/200 cm

📊 Intensità Medio/Bassa

Lunedì e Mercoledì

🕒 14.20-15.00

| | | |
|--|---------|------------|
| 1 corso dal 23 settembre al 16 ottobre | € 72.00 | 08 lezioni |
| 2 corso dal 21 ottobre al 20 novembre | € 90.00 | 10 lezioni |
| 3 corso dal 25 novembre al 18 dicembre | € 72.00 | 08 lezioni |
| 4 corso dal 08 gennaio al 29 gennaio | € 63.00 | 07 lezioni |

| | | |
|--|---------|------------|
| 5 corso dal 03 febbraio al 26 febbraio | € 72.00 | 08 lezioni |
| 6 corso dal 03 marzo al 26 marzo | € 72.00 | 08 lezioni |
| 7 corso dal 31 marzo al 30 aprile | € 81.00 | 09 lezioni |
| 8 corso dal 05 maggio al 28 maggio | € 72.00 | 08 lezioni |

Acqua Back Più

Attività aerobica di condizionamento muscolare e articolare a tempo di musica, con e senza attrezzi

↑↓ Vasca Grande. Profondità acqua 200 cm.

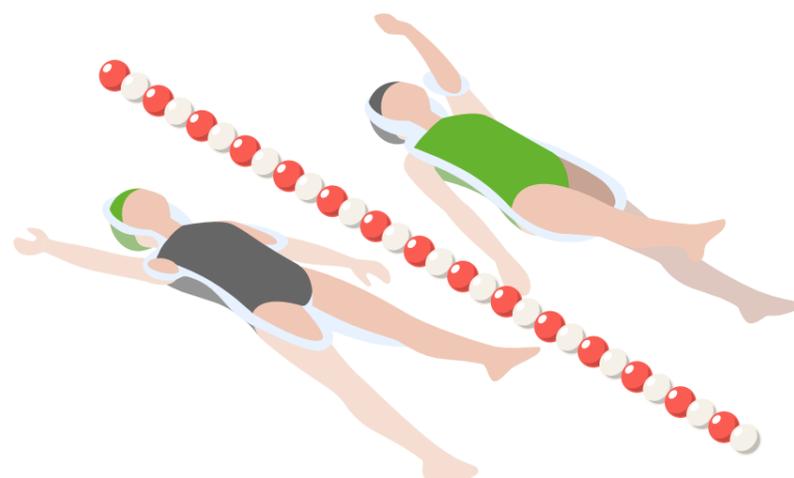
📊 Intensità Media+

Martedì e Giovedì

🕒 13.40-14.20

| | | |
|--|---------|------------|
| 1 corso dal 24 settembre al 17 ottobre | € 72.00 | 08 lezioni |
| 2 corso dal 22 ottobre al 21 novembre | € 90.00 | 10 lezioni |
| 3 corso dal 26 novembre al 19 dicembre | € 72.00 | 08 lezioni |
| 4 corso dal 07 gennaio al 30 gennaio | € 72.00 | 08 lezioni |

| | | |
|--|---------|------------|
| 5 corso dal 04 febbraio al 27 febbraio | € 72.00 | 08 lezioni |
| 6 corso dal 04 marzo al 27 marzo | € 72.00 | 08 lezioni |
| 7 corso dal 01 aprile al 29 aprile | € 81.00 | 09 lezioni |
| 8 corso dal 06 maggio al 29 maggio | € 72.00 | 08 lezioni |



Per adulti timorosi dell'acqua! Corso di acquaticità/nuoto adattato e ginnastica dolce in acqua. Perché non è mai troppo tardi per perdere la paura dell'acqua e conquistare l'autonomia! ...per godere al meglio dei benefici del movimento in acqua!

 Vasca Grande. Profondità acqua 120/200 cm.

 Intensità Media

Martedì e Giovedì

 9.00-10.15
(Struttura lezione: 9.00-9.35 acquaticità + 9.35-10.15 ginnastica dolce)

| | | | | | |
|--|---------|------------|--|---------|------------|
| 1 corso dal 24 settembre al 17 ottobre | € 74.00 | 08 lezioni | 5 corso dal 04 febbraio al 27 febbraio | € 74.00 | 08 lezioni |
| 2 corso dal 22 ottobre al 21 novembre | € 92.50 | 10 lezioni | 6 corso dal 04 marzo al 27 marzo | € 74.00 | 08 lezioni |
| 3 corso dal 26 novembre al 19 dicembre | € 74.00 | 08 lezioni | 7 corso dal 01 aprile al 29 aprile | € 83.25 | 09 lezioni |
| 4 corso dal 07 gennaio al 30 gennaio | € 74.00 | 08 lezioni | 8 corso dal 06 maggio al 29 maggio | € 74.00 | 08 lezioni |



NuotaGym

Attività mista di nuoto libero (ore 8.30-9.15) e ginnastica in acqua (9.15-10.00)

 Vasca Grande. Profondità acqua 120/200 cm.

 Intensità Medio/Alta

Lunedì e Mercoledì

 8.30-10.00

ABBONAMENTI QUADRIMESTRALE

| | | |
|--|----------|------------|
| 1° Periodo dal 23 settembre al 29 gennaio | € 235.00 | 33 lezioni |
| 2° Periodo dal 03 febbraio al 28 maggio | € 235.00 | 33 lezioni |

NUOTAGYM MONOSETTIMANALE - LUNEDÌ

| | | |
|--|---------|------------|
| 1 corso dal 23 settembre al 14 ottobre | € 37.00 | 04 lezioni |
| 2 corso dal 21 ottobre al 18 novembre | € 46.25 | 05 lezioni |
| 3 corso dal 25 novembre al 16 dicembre | € 37.00 | 04 lezioni |
| 4 corso dal 13 gennaio al 27 gennaio | € 28.50 | 03 lezioni |
| 5 corso dal 03 febbraio al 24 febbraio | € 37.00 | 04 lezioni |
| 6 corso dal 03 marzo al 24 marzo | € 37.00 | 04 lezioni |
| 7 corso dal 31 marzo al 28 aprile | € 37.00 | 04 lezioni |
| 8 corso dal 05 maggio al 26 maggio | € 37.00 | 04 lezioni |

NUOTAGYM MONOSETTIMANALE - MERCOLEDÌ

| | | |
|--|---------|------------|
| 1 corso dal 25 settembre al 16 ottobre | € 37.00 | 04 lezioni |
| 2 corso dal 23 ottobre al 20 novembre | € 46.25 | 05 lezioni |
| 3 corso dal 27 novembre al 18 dicembre | € 37.00 | 04 lezioni |
| 4 corso dal 08 gennaio al 29 gennaio | € 37.00 | 04 lezioni |
| 5 corso dal 05 febbraio al 26 febbraio | € 37.00 | 04 lezioni |
| 6 corso dal 05 marzo al 26 marzo | € 37.00 | 04 lezioni |
| 7 corso dal 02 aprile al 30 aprile | € 46.25 | 05 lezioni |
| 8 corso dal 07 maggio al 28 maggio | € 37.00 | 04 lezioni |



Area fitness

Sala Attrezzata e Corsi di gruppo

Apertura dal 09 settembre 2024 al 07 settembre 2025

ORARIO ESTIVO

Fino al 20 Settembre 2024

Dal Lunedì al Venerdì

🕒 10.00-21.30

ORARIO DAL 23 SETTEMBRE 2024*

Dal Lunedì al Venerdì

🕒 10.00-22.00

Sabato

🕒 10.00-18.00

Domenica

🕒 10.00-12.30

*Gli orari della sala e dei corsi potranno subire variazioni durante l'anno.

STAGIONALE

| | | |
|--|----------|---|
| Open Accesso all'Area Fitness in tutte le fasce orarie | € 570.00 | Inoltre include: accesso fino a massimo 2 corsi al giorno, previa prenotazione. In omaggio: un abbonamento 10 ingressi al Nuoto Libero oppure un abbonamento AcquaFull 5 ingressi per Ginnastica in Acqua. |
|--|----------|---|

| | | |
|---|----------|--|
| Mini Open Accesso all'Area Fitness dalle ore 10:00 alle 16:00 | € 485.00 | Inoltre INCLUDE: accesso fino a massimo 2 CORSI al giorno dalle 10:00 alle 16:00, previa prenotazione. IN OMAGGIO: un abbonamento 10 ingressi al Nuoto Libero oppure un abbonamento AcquaFull 5 ingressi per Ginnastica in Acqua. |
|---|----------|--|

n.b. i prezzi degli Stagionali, per loro definizione, non possono essere ridotti o adeguati a periodi di ridotta durata.

QUADRIMESTRALE

| | | |
|--|----------|--|
| Open Accesso all'Area Fitness in tutte le fasce orarie | € 320.00 | Inoltre include: accesso fino a massimo 2 corsi al giorno, previa prenotazione. |
|--|----------|--|

| | | |
|---|----------|---|
| Mini Open Accesso all'Area Fitness dalle ore 10:00 alle 16:00 | € 260.00 | Inoltre INCLUDE: accesso fino a massimo 2 corsi al giorno dalle 10:00 alle 16:00, previa prenotazione. |
|---|----------|---|

| | | |
|------------------------------|----------|--|
| 3G Scegli 3 giorni | € 220.00 | |
|------------------------------|----------|--|

BIMESTRALE

| | | |
|--|----------|--|
| Open Accesso all'Area Fitness in tutte le fasce orarie | € 210.00 | Inoltre include: accesso fino a massimo 2 CORSI al giorno, previa prenotazione. |
|--|----------|--|

| | | |
|---|----------|---|
| Mini Open Accesso all'Area Fitness dalle ore 10:00 alle 16:00 | € 170.00 | Inoltre INCLUDE: accesso fino a massimo 2 CORSI al giorno dalle 10:00 alle 16:00, previa prenotazione. |
|---|----------|---|

| | | |
|------------------------------|----------|--|
| 3G Scegli 3 giorni | € 145.00 | |
|------------------------------|----------|--|

INGRESSI

| | | |
|--------------------------------|----------|--|
| Abbonamento 12 ingressi | € 100.00 | Inoltre include: accesso fino a massimo 2 CORSI al giorno, previa prenotazione. |
|--------------------------------|----------|--|

| | | |
|-------------------------------|---------|--|
| Abbonamento 5 ingressi | € 50.00 | Inoltre include: accesso fino a massimo 2 CORSI al giorno, previa prenotazione. |
|-------------------------------|---------|--|

| | | |
|--------------------|---------|--|
| Giornaliero | € 15.00 | Inoltre include: accesso fino a massimo 2 CORSI al giorno, previa prenotazione. |
|--------------------|---------|--|

AGEVOLAZIONI PARTICOLARI

| | |
|----------------------|--|
| Riduzione 10% | per chi è già iscritto ad altra attività organizzata da Olimpia Vignola. |
|----------------------|--|

| | |
|----------------------|---------------------------------|
| Riduzione 20% | per gli studenti (max 25 anni). |
|----------------------|---------------------------------|

| | |
|----------------------|-----------------|
| Riduzione 20% | per gli over 65 |
|----------------------|-----------------|

n.b. Dopo la seduta di palestra, se gli orari coincidono con quelli del NUOTO LIBERO IN VASCA COPERTA, possibilità di usufruire della piscina al costo di € 3.00

Yoga

.....

Pilates

.....

Addominali

.....

Step

.....

Total Body

.....

Allenamento funzionale

.....

G.A.G.

.....

Power Core

10. **4 passi per la salute nel Parco**

Camminate guidate nel Parco

Camminate guidate da un insegnante di Educazione Fisica

Costo a lezione € 4.00

Abbonamento € 30.00
a 10 lezioni

INFO 059 77 36 12 – 059 76 53 73

