

## PALESTRA

- Sala attrezzi cardiofitness
- G.A.G. - Fat burning circuit
- Total body - Dinamic work
- Fit fun
- Trx
- Personal trainer
- Ricondizionamento muscolare
- YOGA adulti e bambini
- Ginnastica posturale

## ALLENAMENTO FUNZIONALE

Frigerio Alessandro

## ARTI MARZIALI M° Caruso Claudio

- Karate per adulti, ragazzi e bambini
- Brazilian Ju jitsu

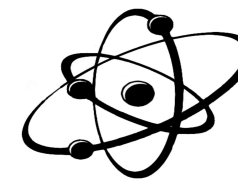
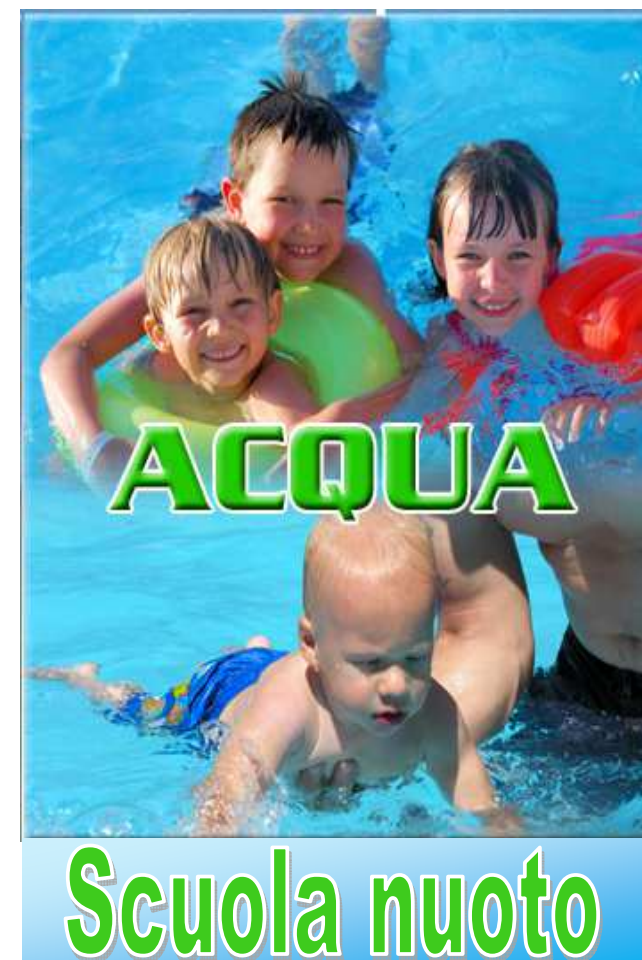
## PISCINA

- Acquagym - Antalgica
- Biathlon - Triathlon
- Gestanti
- Nuoto baby 2 - 40 mesi
- Scuola nuoto dai 4 anni
- Nuoto adulti - Palestra in acqua
- Lezioni private - Personal trainer
- Ricondizionamento muscolare

## NOTE


## STRALCIO REGOLAMENTO

1. La quota d'iscrizione annua ha validità 12 mesi ed è comprensivo di assicurazione R.C. e tesseramento associativo annuale .  
La tessera e l'abbonamento sono personali e non trasferibili.
  2. Tutte le attività sono organizzate in classi con criterio a numero chiuso. Chi frequenta i corsi ha la precedenza nella prenotazione di turni ed orari per il periodo successivo. **(con l'acconto di € 30 non rimborsabili)** L'acconto deve essere versato prima della fine del corso frequentato, entro la data che troverete periodicamente esposta in bacheca. Il saldo deve essere versato entro l'inizio del corso. Decorso questo lasso di tempo, a saldo non avvenuto, si considera come tacita rinuncia alla partecipazione al corso stesso con conseguente perdita dell'acconto. Eventuali cambi di orari/giorno dovranno essere concordati con la direzione.
  3. Per consentire un afflusso regolare negli spogliatoi, l'accesso è consentito 15 minuti prima l'inizio della lezione. La direzione non risponde di quanto lasciato negli spogliatoi.
  4. La direzione si riserva di modificare gli orari dei corsi con il giusto preavviso o di sospenderli nel caso ci fossero meno di 5 partecipanti nei corsi di fitness e meno di 3 nei corsi di nuoto .
  5. In caso di malattie o infortuni prolungati, la direzione si riserva di accogliere richieste di recupero, dietro presentazione di certificato medico, nella misura del 50% delle lezioni perse, da scontarsi nel periodo successivo.
  6. Negli spogliatoi e sul bordo vasca si accede con calzature idonee. E' obbligatoria la doccia prima dell'ingresso in vasca e l'uso della cuffia per tutte le attività.
  7. Gli accompagnatori dei bambini non possono entrare in vasca (ad esclusione dei corsi mamma bambino).  
L'accesso in vasca è consentito esclusivamente ai partecipanti dei corsi solamente in presenza dell'istruttore del proprio corso.
  8. Il regolamento associativo e' esposto all'interno della bacheca situata all'ingresso del centro.
  9. La direzione non risponde per oggetti e valori lasciati incustoditi negli spogliatoi. Si consiglia l'utilizzo degli armadietti messi a disposizione utilizzando un lucchetto personale.
- E' OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ( NON LUDICO MOTORIO )**
- Dal compimento del settimo anno di età



**ENERGY SPORT**

S.S.D. a R.L.  
affiliata al CONI LC 000139  
Via P. Sposi 76 Valmadrera

Tel.0341 201509

[WWW.ENERGYSPORTLECCO.IT](http://WWW.ENERGYSPORTLECCO.IT)



## SCUOLA NUOTO - BABY durata corsi 45 minuti

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
Scuola nuoto dalle 16.00 alle 18.30		Scuola nuoto dalle 16.00 alle 18.30	Scuola nuoto dalle 16.00 alle 18.30		Scuola nuoto dalle 13.15 alle 17.00

Le lezioni perse non sono recuperabili Eventuali assenze ( max. 2 recuperi ) danno la possibilità ad un genitore di effettuare una seduta di allenamento nei corsi di fitness in piscina , palestra ( no spinning) o sala pesi entro la scadenza dell'abbonamento stesso.

( da concordare in segreteria)

### Quota associativa annuale € 18,00

**Scuola nuoto** max 8 partecipanti  
a partire dai 4 anni

Periodo invernale

N°..... Lezioni € .....

Periodo primaverile

N°..... lezioni € .....

Le tariffe indicate sono relative al corso completo.

Per le iscrizioni successive alla data d'inizio verranno conteggiato il numero di lezioni effettive

### LEZIONI PRIVATE

**Private 45 minuti**  
pacchetto 5 lezioni  
**consecutive**

1 allievo

2 allievi

3 allievi

4 allievi

Sul pacchetto è possibile effettuare 1 recupero annullando la lezione prenotata con preavviso di 24 ore

le private con 2 o più partecipanti possono essere recuperate solo se tutti i partecipanti sospendono contemporaneamente la lezione con preavviso di 24 ore

**OBBLIGATORIO CERTIFICATO MEDICO (non ludico motorio)**  
**per attività sportive non agonistiche per bambini che hanno compiuto 7 anni**

### Perche frequentare un corso di nuoto?

Il nuoto è considerato uno sport completo che aiuta il bambino durante lo sviluppo in quanto :

- migliora il tono muscolare
- Rafforza le ossa in modo armonico e proporzionato
- Migliora le capacità cognitive dei più piccoli, la concentrazione e l'autostima

Da non sottovalutare anche che saper nuotare da maggiore sicurezza anche durante le vacanze al mare

Aiuta il bambino a rispettare le regole ed interagire con i compagni in vasca.

I nostri istruttori saranno lieti di mettere a disposizione la loro esperienza per accompagnare il bambino durante il percorso di apprendimento

Vi proponiamo i seguenti orari

Giorno \_\_\_\_\_ ora \_\_\_\_\_

Giorno \_\_\_\_\_ ora \_\_\_\_\_

Giorno \_\_\_\_\_ ora \_\_\_\_\_