STAGIONE SPORTIVA 2016/2017

NUOTO

CORSI NUOTO BAMBINI

• Principianti	Lunedì-Giovedì	16.00 16.40 17.20 17.40	
		18.00 (turno Ragazzi 12-16 anni)	
	Martedì-Venerdì	15.20 16.00 16.40 17.20	
		18.00 (turno Ragazzi 12-16 anni)	
	Mercoledì-Sabato	16.40 17.20	
	Mercoledì	18.00 (monosettimanale)	
	Sabato	10.40 11.40 17.20 (monosettim.)	
• Avanzati	Lunedì-Giovedì	16.20 17.00 17.40	
	Martedì-Venerdì	17.00 17.40	
	Mercoledì-Sabato	17.20	
		Mercoledì	18.00 (monosettimanale)
		Sabato	11.40 (monosettimanale)

CORSI NUOTO ADULTI

• Principianti	Lunedì-Giovedì	09.00 10.00 11.00
		18.40 19.20 20.00
	Martedì-Venerdì	09.00 14.00
		18.40 19.20 20.00 20.40
	Mercoledì-Sabato	19.00/10.00
• Avanzati	Lunedì-Giovedì	09.00 10.00
		18.20 (anche Ragazzi)
		19.00 19.40 20.40
	Martedì-Venerdì	09.00 14.00
		18.20 19.00 19.40 20.20
	Mercoledì-Sabato	19.00/10.00

NUOTO LIBERO

Lunedì-Martedì-Giovedì-Venerdì dalle 7.00 alle 15.00 Mercoledì 8.00-15.00

Sabato 8.00-14.00 Domenica 9.00-14.00

SERALE: Lunedì-Giovedì 19.20-20.10 Mercoledì 18.30-19.20

Orari soggetti a variazione. Gli orari sempre aggiornati sono pubblicati su www.juventusnuoto.net

** prezzi da Confermare in base alle tariffe Comunali che il Comune delibererà

ACQUAFITNESS

ACQUAGYM

Lunedì-Giovedì	8.30	9.20	14.20	19.20	21.00
Martedì-Venerdì	9.00	10.00	17.40	18.30	20.10
Mercoledì	9.00	18.20	Sabato 10.00	Domenica 10.30	

IDROBIKE

Lunedì	18.30	20.15
Martedì	13.30	19.20
Giovedì	18.30	20.15
Venerdì	13.30	19.20
Sabato	11.00	IDRO STEP

ACQUARUNNING

Lunedì	13.30	
Mercoledì	11.00	19.10
Giovedì	13.30	

CIRCUITO ACQUAFITNESS

Venerdì	11.00	Domenica	11.30
---------	-------	----------	-------

AGONISTICA: riferimento per orari e frequenza è Alessio Cosmi

NUOTO SINCRONIZZATO: lunedì e giovedì 16.30-18.00 + sabato 12.40-14.00

SCUOLA PALLANUOTO: mercoledì 19.00-21.00 + sabato dalle 15.30-17.30

Riferimenti: Roberto Ferracuti e Paolo Santalucia

PREZZI:

€39,00 di iscrizione valida 12 mesi

ABBONAMENTI PERIODICI:

- **CORSI NUOTO ADULTI e BAMBINI – NUOTO LIBERO SERALE**

€53,00 al mese per frequenza bi-settimanale; €33,00 al mese per frequenza monosettimanale; €72,00 al mese per frequenza tri-settimanale.

NON E' POSSIBILE IL PAGAMENTO MENSILE MA:

1 mese dal 15 ottobre al 15 novembre 2016

4 mesi dal 16 novembre al 15 marzo 2017

3 mesi dal 16 marzo al 15 giugno 2017

- **AGONISTICA**

800€ stagionali

- **SINCRONIZZATO**

€72,00 al mese con le stesse modalità di pagamento dei corsi nuoto

- **NUOTO LIBERO MATTINA**

€59,00 al mese per frequenza OPEN dal lunedì al sabato

- **ACQUAGYM**

€59,00 al mese per frequenza OPEN dal lunedì al sabato con le stesse modalità di pagamento dei corsi nuoto

ABBONAMENTI AD INGRESSI:

- **ACQUAFITNESS: acquagym + idrobike + acquarunning + idrostep + acquacircuit**

€65,00 per 10 ingressi con scadenza di 6 settimane

€74,00 per 10 ingressi con scadenza di 12 mesi

€134,00 per 20 ingressi con scadenza di 12 mesi

- **NUOTO LIBERO MATTINA**

€57,00 per 10 ingressi con scadenza di 30 giorni

€69,00 per 10 ingressi con scadenza di 12 mesi

€126,00 per 20 ingressi con scadenza di 12 mesi

Orari soggetti a variazione. Gli orari sempre aggiornati sono pubblicati su www.juventusnuoto.net

** prezzi da Confermare in base alle tariffe Comunali che il Comune delibererà

S..S.D. JUVENTUS NUOTO ROMA
PISCINA COMUNALE VIA BRAVETTA 539
06-66160985 www.juventusnuoto.net

JUVENTUS NUOTO: Fitness & Wellness 2016

Lunedì	Mercoledì	Venerdì
9.30 Risveglio Muscolare (Nicoletta)	9.00 Risveglio Muscolare (Nicoletta)	
	10.00 Pilates (Michela)	
	13.30 Brucia Grassi (Nicoletta)	
15.00 Posturale (Nicoletta)	15.00 Stretch Band (Nicoletta)	15.00 Posturale (Nicoletta)

**Accesso consentito con carnet ad ingressi valido anche per
Acquafitness o con singolo ingresso**

Le lezioni di Pilates (mercoledì ore 10.00) sono già iniziate

Per tutte le altre lezioni PROVE GRATUITE
dal 2 al 10 novembre

**Per frequentare i corsi ogni partecipante deve munirsi di tappetino per fare
ginnastica a terra**

Orari soggetti a variazione. Gli orari sempre aggiornati sono pubblicati su www.juventusnuoto.net

** prezzi da Confermare in base alle tariffe Comunali che il Comune delibererà