

NUOTO

Corsi Quadrimestrali (15 lez. Monosettimanale
30 lez. Bisettimanale)

CORSI NUOTO BABY+GENITORE (4-24 mesi)		
lun-gio	15,30-16,00	mono € 110,00 bis € 210,00
	16,00-16,30	
	16,30-17,00	
Sabato	9,00-9,30	
	9,30-10,00	
	10,00-10,30	
	10,30-11,00	
Domenica	11,00-11,30	
	9,30-10,00	
	10,00-10,30	
	10,30-11,00	

CORSI NUOTO BABY+GENITORE (24-36 mesi)

lun-gio	15,30-16,00	mono € 110,00 bis € 210,00
	16,00-16,30	
	16,30-17,00	
sabato	9,00-9,30	
	9,30-10,00	
	10,00-10,30	
	10,30-11,00	

CORSO NUOTO PRESCOLARE (3-5 ANNI)

lun-gio / mar-ven	16,15-17,00	mono € 100,00 bis € 190,00 tris € 260,00
Mer	15,30-16,15	
	16,15-17,00	
Sabato	9,45-10,30	
	10,30-11,15	
	15,15-16,00	

CORSO NUOTO SCOLARE (6-13 ANNI)

lun-gio-mer	16,45-17,30	mono € 100,00 bis € 190,00 tris € 260,00
	17,15-18,00	
	17,45-18,30	
mar-ven	16,45-17,30	
	17,15-18,00	
sabato	11,00-11,45	
	11,30-12,15	
	14,30-15,15	

CORSO NUOTO PREGONISMO RAGAZZI

lun-gio	17,15-18,00	mono € 100,00 bis € 190,00
---------	-------------	-------------------------------

Corso MIX **scolare** (nuoto, avviamento acquagol e pinnato)

mar-ven	16,45-17,30	mono € 100,00 bis € 190,00
---------	-------------	-------------------------------

NUOTO

CORSO NUOTO GIOVANI e ADULTI

lun-gio	8,30-9,15	18,30-19,15	mono € 110,00 bis € 210,00 tris € 260,00
	9,15-10,00	19,15-20,00	
	10,00-10,45	20,00-20,45	
	10,45-11,30	20,45-21,30	
	12,30-13,15		
mar-ven	13,15-14,00		
	10,00-10,45	18,00-18,45	
		18,45-19,30	
		19,30-20,15	
		20,15-21,00	
sabato		21,00-21,45	
	9,45-10,30		
	10,30-11,15		
	14,30-15,15		
	15,15-16,00		

PILATES + NUOTO amatoriale

lun-gio	13,00-14,00	mono € 115,00 Bis € 210,00
---------	-------------	-------------------------------

LEZIONI INDIVIDUALI

LEZIONI INDIVIDUALI DI NUOTO (60')

Abbonamenti 5 lezioni	€ 125,00
Abbonamenti 10 lezioni	€ 245,00

LEZIONI INDIVIDUALI DI NUOTO (30')

Abbonamenti 5 lezioni	€ 75,00
Abbonamenti 10 lezioni	€ 145,00

RECUPERO FUNZIONALE POST TRAUMATICO e POST OPERATORIO (30')

Abbonamenti 5 lezioni	€ 100,00
Abbonamenti 10 lezioni	€ 195,00

LEZIONI NUOTO DISABILI (30')

Abbonamento 5 lezioni	€ 67,50
Abbonamento 10 lezioni	€ 131,50

MASSAGGIO CHE VIENE DALL'ACQUA

Abbonamento 5 sessioni (60' cad.)	€ 150,00
-----------------------------------	----------

TESSERA ASSOCIATIVA obbligatoria 10,00

ACQUAFITNESS

Corsi Quadrimestrali (15 lez. Monosettimanale
30 lez. Bisettimanale)

CORSI ACQUAGYM			
lun-gio	11,45-12,30	18,00-18,45	mono € 115,00 bis € 210,00 tris € 280,00
		18,45-19,30	
		19,30-20,15	
		20,15-21,00	
mar-ven	11,00-11,45	18,00-18,45	
	14,30-15,15	18,45-19,30	
mer	13,00-13,45		

HidroSTEP+hidroBIKE 60'

mer	18,30-19,30	mono € 115,00
	19,30-20,30	

CORSI DI HIDROSTEP

mar-ven	19,30-20,15	mono € 115,00 bis € 210,00 tris € 280,00
	20,15-21,00	
sabato	12,15-13,00	

ACQUAGYM PER GESTANTI

Abbonamento 10 lezioni	€ 80,00
------------------------	---------

CORSI HIDROBIKE

lun-gio		18,00-18,45	mono € 115,00 bis € 210,00 tris € 280,00
		18,45-19,30	
		19,30-20,15	
		20,15-21,00	
mar-ven	11,00-11,45	18,00-18,45	
	13,00-13,45	18,45-19,30	
	14,30-15,15	19,30-20,15	
		20,15-21,00	
		21,00-21,45	
mer		20,30-21,15	

Per tutti i corsi è richiesto un **certificato medico** in corso di validità da presentare al momento dell'iscrizione. (D.M. 28/08/83 art. 1)

Possibilità di effettuare la **VISITA MEDICA** presso l'impianto natatorio (su prenotazione).

N.B.: Per motivi organizzativi, I CORSI, potranno subire variazioni di giorno ed orario.

CORSI SUB PER TUTTI I LIVELLI "FANTASY SUB"

Per info: Giorgio cell. 335-287527

www.fantasysub.org

NUOTO AMATORIALE

(RISERVATO ai SOCI)

ORARIO NUOTO AMATORIALE (dal 20/09/08)

Lun-Gio	8,30-16,30	
Mar-Ven	10,00-16,30	20,00-22,00
Mer	12,00-16,30	20,00-22,00
Sab	12,15-15,00	16,00-19,00
Dom	9,00-13,00	

TARIFFE NUOTO AMATORIALE

	feriali	prefestivi festivi
Bambini (fino 6 anni)	€ 3,00	€ 3,00
Ragazzi (7-18 anni)	€ 3,50	€ 4,00
Adulti	€ 4,00	€ 5,00
Pausa Pranzo (12,30-14,30)	€ 2,50	*****

ABBONAMENTI NUOTO AMATORIALE

	10 ingressi	20 ingressi	30 ingressi	12 mesi
Bambini (fino 6 anni)	€ 28,50	€ 56,00	€ 82,00	€ 550,00
Ragazzi (7-18 anni)	€ 33,00	€ 65,00	€ 97,00	
Adulti	€ 38,00	€ 75,00	€ 112,00	
Pausa Pranzo (12,30-14,30)	€ 22,50	*****		

NUOTO AMATORIALE:

E' richiesto certificato medico di sana e robusta costituzione fisica.

Corse riservate secondo disponibilita'.

Non sarà consentito accedere allo spogliatoio prima dell'orario d'inizio del nuoto amatoriale.

L'uscita dalla vasca dovrà avvenire almeno 15' prima della chiusura del nuoto amatoriale.

VASCA IDROMASSAGGIO ad utilizzo gratuito

TESSERA ASSOCIATIVA obbligatoria 10.00

SCONTI E PROMOZIONI

- 5% per componenti stesso nucleo familiare iscritti al corso
- 10% corso nuoto adulti in pausa pranzo (Lun-Gio 12.30 e 13.15)
- 10% sul corso di hidrostep del sabato h 12.15
- 25% per possessori di tessera Centro Anziani Lacchiarella
- 5% per possessori di tessera ARCI e PRO LOCO
- 25% diversamente abili per corsi (accompagnatore paga intero)
- 25% diversamente abili x nuoto amatoriale (accompagnatore gratuito)
- 25% invalidi
- 50% per invalidità al 100%

CAMPO CALCIO A 7

€ 70.00 **1 ora** Prenotazioni

a Villamaggiore Tel. 02 90030552

ATTIVITA' A:

Lacchiarella		quadrimestre		
mar-ven	Ginn. Artistica	16,30-17,30 17,30-18,30	€ 55,00 € 105,00	mono bis
mar-ven	Resta in forma	19,00-20,00 20,00-21,00	€ 55,00 € 105,00	mono bis
gio	Pilates	21,00-22,00	€ 125,00	mono
mar-ven	Aerobica +Step	12,45-13,45	€ 105,00 € 200,00	mono bis

Palaoasi		mensile	
lun-gio	kick-boxing	19,45-21,30 (8 lezioni)	€ 50,00
sabato	MMA	15,00-16,30 (4 lezioni)	€ 30,00

SALA PESI + NUOTO Amatoriale	1 mese	3 mesi	6 mesi	annuale
	75,00	€ 205,00	€ 390,00	€ 675,00

ORARI SEGRETERIA

	Piscina	Palestra
Lun-Gio	8,30-19,30	17,30-21,00
Mar-Mer-Ven	10,00-21,30	17,30-21,00
Sab	9,00-18,30	10,00-12,00
Dom	9,00-13,00	-----

CALENDARIO CORSI

I° quadrimestre dal 20/09/2008 al 20/01/2009
II° quadrimestre dal 23/01/2009 al 29/05/2009
MONOSETTIMANALE . 15 Lezioni
BISETTIMANALE : 30 Lezioni

SOSPENSIONE CORSI

01/11/2008 - 08/12/2008
dal 23/12/2008 al 06/01/2009
dal 23/02/2009 al 28/02/2009
dal 06/04/2009 al 17/04/2009 - 25/04/2009 - 01/05/2009

CHIUSURA IMPIANTO

08/12/2008 - 25e26/12/2008
01/01/2009 - 06/01/2009
12e13/04/2009 - 01/05/2009



A.S.D. "Oasi Sport"

S.P.40 Km. 4+500

20084 LACCHIARELLA (MI)

tel. 02-90030552 Fax. 02-90034237

e-mail: oasisport@comune.lacchiarella.mi.it

www.oasilacchiarella.it

PROGRAMMA ATTIVITA' 2008/2009

➤ CORSI NUOTO:

- Baby (4-36 mesi)
- Prescolari (3-5 anni)
- Scolari (6-13 anni)
- Preagonismo e Agonismo
- Giovani e Adulti

➤ CORSI ACQUAFITNESS:

- Hidrobike
- Acquagym
- Hidrostep
- Acquagym gestanti

NEWS NEWS

PILATES

HIDROSTEP+HIDROBIKE

MIX (NUOTO-ACQUAGOL-PINNATO)

MASSAGGIO IN ACQUA

NUOTO AMATORIALE Abb. 12 MESI

BABY+GENITORE (4-24mesi) di domenica

Inizio corsi 20/09/08

Apertura iscrizioni 08/09/2008