

ABBONAMENTI E CALENDARI 2011/2012

ISCRIZIONE 20 EURO

CAUZIONE BRACCIALE 6 EURO

SALA ATTREZZI, PESI E CARDIOFITNESS

25 AGOSTO 2011 - 31 LUGLIO 2012

CHIUSURE: 1 NOV, 8 DIC, 24-25.-26 DIC, 1 GEN, 6 GEN, 8-9 APRILE

APERTURE FESTIVE (9.00-12.30): 31 DIC, 25 APR, 1 MAG, 2 GIU.

LUN-VEN 9.00-21.30 SAB 9.00-18.00 DOM 9.00-12.30	INTERO	RIDOTTO (Studenti e 9.00-16.00)
1 INGRESSO		7
10 INGRESSI	48	
30 GIORNI	56	40
60 GIORNI	94	64
90 GIORNI	122	90

NUOTO LIBERO

25 AGOSTO 2011 - 31 LUGLIO 2012

CHIUSURE: 1 NOV, 8 DIC, 24-25.-26 DIC, 1 GEN, 6 GEN, 8-9 APRILE

APERTURE FESTIVE (9.00-12.30): 31 DIC, 25 APR, 1 MAG, 2 GIU.

LUN-VEN 8.00-22.00 SAB 8.00-20.30 DOM 8.00-12.30	INTERO	RIDOTTO (3-10 anni)
1 INGRESSO	6.50	3
10 INGRESSI		45
30 GIORNI		56
60 GIORNI		94
90 GIORNI		122

PILATES, GINN. DOLCE

5 SETTEMBRE 2011 - 29 GIUGNO 2012

SOSPENSIONI: 31 OTT-1 NOV / 7- 8 DIC / 23 DIC-8 GEN
5-9 APR / 25 APRILE / 1 MAG-2 GIU

BIMESTRE	2 VOLTE	1VOLTA
05/09/2011 - 31/10/2011	72	44
02/11/2011 - 14/01/2012	72	44
16/01/2012 - 10/03/2012	72	44
12/03/2012 - 12/05/2012	72	44
14/05/2012 - 29/06/2012	54	33

CON ISCRIZIONE A PILATES SCONTO 50% SU UN
ABBONAMENTO A SCELTA TRA

SALA ATTREZZI - NUOTO LIBERO - CORSI FITNESS

(Valido solo per abbonamenti 30-60-90 giorni e durata
corrispondente all'abbonamento a pilates)

CORSI FITNESS

5 SETTEMBRE 2011 - 31 LUGLIO 2012

SOSPENSIONI: 31 OTT, 1 NOV, 8 DIC, 24-25.-26 DIC, 1
GEN, 6 GEN, 8-9 APRILE

	INTERO	RIDOTTO (Studenti e 9.00-14.00)
1 INGRESSO	8	
10 INGRESSI	70	50
30 GIORNI	55	40
60 GIORNI	90	60
90 GIORNI	115	80

GINNASTICA ARTISTICA, RITMICA E DANZA MODERNA ACROBATICA

SOSPENSIONI: 31 OTT-1 NOV / 8 DIC / 23 DIC-8 GEN /
5-11 APR / 25 APR / 1 MAG

TRIMESTRE	2 VOLTE	1 VOLTA
12/09/2011 - 06/12/2011	132	90
09/12/2011 - 16/03/2012	132	90
19/03/2012 - 19/06/2012	132	90

JUDO

SOSPENSIONI: 31 OTT-1 NOV / 8 DIC / 23 DIC-8 GEN /
5-11 APR / 25 APR / 1 MAG

TRIMESTRE	2 VOLTE	1 VOLTA
12/09/2011 - 06/12/2011	162	120
09/12/2011 - 16/03/2012	162	120
19/03/2012 - 19/06/2012	162	120

ABBONAMENTI OPEN

2 ATTIVITA' A SCELTA	1 INGRESSO	10
☞SALA PESI	30 GIORNI	65
☞NUOTO LIBERO	60 GIORNI	115
☞CORSI FITNESS	90 GIORNI	155
3 ATTIVITA'	1 INGRESSO	12
☞SALA PESI	30 GIORNI	75
☞NUOTO LIBERO	60 GIORNI	135
☞CORSI FITNESS	90 GIORNI	185

**N.B. GLI ABBONAMENTI 10 INGRESSI HANNO
VALIDITA' 6 MESI DALLA DATA DEL RILASCIO**

Polisportiva Robur et Fides

CORSI FITNESS 2011 SPORT 2012



Via Marzorati 51 - Varese

Tel. 0332 284475

www.roburetfides.com

CORSI-FITNESS-SPORT 2011/2012

SALA CORSI 1 "PANORAMA"				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00 – 9.50 GINN. DOLCE E PILATES BASE (ANNA)		9.00 – 9.50 PILATES MEDIO (ELEONORA)	9.00 – 9.50 GINN. DOLCE E PILATES BASE (ANNA)	9.00 – 9.50 PILATES MEDIO (ELEONORA)
9.50 – 10.40 GINN. DOLCE E PILATES BASE (ANNA)		9.50 – 10.40 PILATES MEDIO (ELEONORA)	9.50 – 10.40 GINN. DOLCE E PILATES BASE (ANNA)	9.50 – 10.40 PILATES MEDIO (ELEONORA)
10.40–11.30 TOTAL-BODY (SILVIA)		10.40 – 11.30 TOTAL-BODY (ELEONORA)	10.40 – 11.30 TOTAL-BODY (SILVIA)	
12.50–13.40 BODY-POWER BRUCIA GRASSI (SILVIA)	12.50–13.40 CARDIO-TONE (ALESSANDRA)		12.50 – 13.40 BODY-POWER BRUCIA GRASSI (SILVIA)	
17.10–18.00 PILATES BASE (ANNA)			17.10–18.00 PILATES BASE (ANNA)	
18.00 – 18.50 GAG (ANNA)	18.00 - 18.50 TOTAL-BODY (NICOLA)	18.00 - 18.50 STEP & TONE (NICOLA)	18.00 – 18.50 GAG (ANNA)	18.00 - 18.50 TOTAL-BODY (NICOLA)
18.50 – 19.40 STEP & TONE (MAFALDA)	18.50 – 19.40 STEP (NICOLA)	18.50 – 19.40 GAG (NICOLA)	18.50 – 19.40 STEP (MAFALDA)	18.50 – 19.40 STEP (NICOLA)
19.40 – 20.30 TOTAL-BODY (MAFALDA)	19.40-20.30 GAG (NICOLA)	19.40-20.30 AEROBICA (NICOLA)	19.40 – 20.30 TOTAL-BODY (MAFALDA)	

SCUOLA JUDO				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17.30–18.30 BAMBINI (8-9-10 anni)	17.30–18.30 BAMBINI (5-6-7 anni)	18.30-19.30 CORSO FEMMINILE	17.30–18.30 BAMBINI (8-9-10 anni)	17.30–18.30 BAMBINI (5-6-7 anni)
18.30–19.30 RAGAZZI	19.00-20.30 GIOVANI	19.30-21.00 AGONISTI	18.30–19.30 RAGAZZI	19.00-20.30 GIOVANI
20.00-21.30 ADULTI			20.00-21.30 ADULTI	

SALA CORSI 2 "ROBUR"				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00 – 9.50 PILATES MEDIO (ALESSIA)			9.00 – 9.50 PILATES MEDIO (ALESSIA)	
9.50-10.40 PILATES MEDIO (ALESSIA)		10.30-11.30 PANCAFIT + STRETCHING (MARTINO)	9.50-10.40 PILATES MEDIO (ALESSIA)	
10.40-11.30 PILATES MEDIO (ALESSIA)			10.40-11.30 PILATES MEDIO (ALESSIA)	
16.45-17.45 GINN.ART. (11-14 ANNI)		16.00–17.00 GINN.ART. (3-5 ANNI)	16.45-17.45 GINN.ART. (11-14 ANNI)	16.00–17.00 GINN.ART. (3-5 ANNI)
17.45–19.00 GINN.ART. JUNIOR E MASTER		17.00–18.00 GINN.ART. (6-8 ANNI)	17.45–19.00 GINN.ART. JUNIOR E MASTER	17.00–18.00 GINN.ART. (6-8 ANNI)
19.00-19.50 PILATES MEDIO (ALESSANDRA)		18.00–19.00 GINN.ART. (9-10 ANNI)	19.00-19.50 PILATES MEDIO (ALESSANDRA)	18.00–19.00 GINN.ART. (9-10 ANNI)
19.50-20.40 PILATES MEDIO (ALESSANDRA)	19.00-19.50 PILATES MEDIO (ALESSANDRA)		19.50-20.40 PILATES MEDIO (ALESSANDRA)	19.00-19.50 PILATES MEDIO (ALESSANDRA)

MINIBASKET			
PULCINI 2005-2006	LUN/GIO	15.30-16.30	Centro Sportivo Robur
	MAR/VEN	16.30-17.30	Centro Sportivo Campus
	MER	16.30-17.30	Centro Sportivo Robur
SCOIATTOLI 2003-2004	LUN/GIO	16.30-17.30	Centro Sportivo Robur
	MAR/VEN	15.30-16.30	Centro Sportivo Robur
	MAR/VEN	17.30-18.30	Centro Sportivo Campus
AQUILOTTI 2001-2002	LUN/GIO	16.30-17.30	Centro Sportivo Campus
	LUN/GIO	17.30-18.30	Centro Sportivo Robur
	MAR/VEN	16.30-17.30	Centro Sportivo Robur
	MER	16.30-17.30	Centro Sportivo Campus

SALA ATTREZZI, PESI E CARDIOFITNESS	
LUN-VEN	9.00 – 21.30
SAB	9.00 – 18.00
DOM	9.00 – 12.30

CORSI PANCAFIT (Con prenotazione)		
1 INGRESSO EURO 12	10 INGRESSI EURO 100	
1 INGRESSO PANCAFIT +STR. EURO 15	10 INGRESSI EURO 120	
MAR 10.15–10.55	PANCAFIT	MARTINO
MER 10.30–11.30	PANCAFIT+STRETCHING	MARTINO
MER 12.50-13.30	PANCAFIT	MARTINO
MER 18.30–19.10	PANCAFIT	ALESSANDRA
VEN 09.30–10.30	PANCAFIT	MARTINO
VEN 18.00–18.40	PANCAFIT	ALESSANDRA

<p>GAG</p> <p>La sigla GAG sta per glutei addominali e gambe e le lezioni mirano alla tonificazione dei relativi distretti muscolari.</p>
<p>STEP E AEROBICA</p> <p>Allenamento cardiovascolare finalizzato al mantenimento e miglioramento di capacità respiratoria, elasticità, mobilità articolare e coordinazione. Vengono realizzate semplici coreografie con o senza lo step muovendosi sulla musica.</p>
<p>CARDIO-TONE</p> <p>Allenamento cardiovascolare e di bonificazione con utilizzo anche di piccoli attrezzi</p>

<p>BODY-POWER BRUCIA GRASSI</p> <p>Dare forma e costruire il proprio corpo eliminando i grassi in eccesso</p>
<p>TOTAL BODY WORKOUT</p> <p>E' un allenamento completo per la tonificazione di tutto il corpo con l'utilizzo anche di piccoli attrezzi.</p>
<p>STEP & TONE</p> <p>Allenamento cardiovascolare finalizzato al mantenimento e miglioramento di capacità respiratoria, elasticità, mobilità articolare e coordinazione. Vengono realizzate semplici coreografie utilizzando lo step muovendosi sulla musica.</p>



ROBUR ET FIDES

NUOTO E AQUAGYM 2011/2012



NUOTO GESTANTI

Lun./Giov.	Mart./Ven.	Merc.
13.00 – 13.50	10.40 – 11.30	18.40 – 19.30

NUOTO POST-PARTO

Mercoledì	13.00 – 13.50
------------------	---------------

NUOTO NEONATALE E GENITORE BAMBINO

Lun./Giov.	Mercoledì	Sabato
10.00 – 10.30	17.00 – 17.30	9.30 – 10.00
10.30 – 11.00	17.30 – 18.00	10.00 – 10.30
11.00 – 11.30	18.00 – 18.30	10.30 – 11.00
		11.00 – 11.30
		11.30 – 12.00
		12.00 – 12.30
		17.00 – 17.30
		17.30 – 18.00
		18.00 – 18.30

NUOTO BAMBINI - RAGAZZI

Lun./Giov.	Mart./Ven.	Mercoledì	Sabato
	14.45 – 15.30		9.00 – 9.45
15.30 – 16.15	15.30 – 16.15		9.45 – 10.30
16.15 – 17.00	16.15 – 17.00	14.45 – 15.30	10.30 – 11.15
17.00 – 17.45	17.00 – 17.45	15.30 – 16.15	11.15 – 12.00
17.45 – 18.30	17.45 – 18.30	16.15 – 17.00	14.45 – 15.30
18.30 – 19.15	18.30 – 19.15	17.00 – 17.45	15.30 – 16.15
			16.15 – 17.00
			17.00 – 17.45

NUOTO ADULTI

Lun./Giov.	Mart./Ven.
8.40 – 9.30	9.00 – 9.50
9.30 – 10.20	9.50 – 10.40
19.30 – 20.20	19.30 – 20.20
20.20 – 21.10	20.20 – 21.10
	21.10 – 22.00

CORSI DI NUOTO MASTER JUNIOR

Lun./Giov. Mart./Ven.	Mercoledì
18.30 – 19.30	19.30 – 20.30

NUOTO LIBERO

Da Lunedì a Venerdì	8.00 – 22.00
Sabato	8.00 – 20.30
Domenica	8.00 – 12.30

CORSI DI AQUAGYM

Lun./Giov.	vasca	Mart./Ven.	vasca
9.30 – 10.20	Grande	9.00 – 09.50	Media
18.30 – 19.20	Media	9.50 – 10.40	Grande
19.20 – 20.10	Grande/Media	18.30 – 19.20	Media
20.10 – 21.00	Grande/Media	19.20 – 20.10	Media
		20.10 – 21.00	Media

AQUAGYM 10 INGRESSI

Lun./Giov.	Mart./Ven./Sab.	Merc.
13.00 – 13.50 G	13.00 – 13.50 M	19.30 – 20.20 G
14.30 – 15.20 M		20.10 – 21.00 M

Le tessere 10 ingressi hanno validità 6 mesi

ANTALGICA

Lun./Giov.	10.30 – 11.20
-------------------	---------------

AGONISMO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
ANNI VERDI	17.00-18.00	17.00-18.00		17.00-18.00	17.00-18.00	
ESORDIENTI B 1° ANNO	18.00-19.30		18.00-19.30	18.00-19.30		14.15-16.15
ESORDIENTI B 2° ANNO		18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30	14.15-16.15
ESORDIENTI A 1° ANNO		18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30
ESORDIENTI A 2° ANNO	17.45-19.30	17.45-19.30	17.45-19.30		17.45-19.30	17.45-19.30
CATEGORIA	14.30-16.30	14.30-16.30	17.45-19.30	14.30-16.30	14.30-16.30	17.45-19.30

CALENDARIO E COSTI NUOTO

ISCRIZIONE 20 EURO

CAUZIONE BRACCIALE 6 EURO

Inizio corsi	12 settembre 2011
Termine corsi	16 giugno 2012
1° Periodo (18 sett.)	dal 12/09 al 04/02
2° Periodo (18 sett.)	dal 06/02 al 16/06

I corsi saranno sospesi

dal 31 ottobre al 2 novembre

8 dicembre

dal 23 dicembre all' 8 gennaio

dal 5 al 9 aprile

25 aprile, 1 maggio

CORSI

(Bambini- Ragazzi – Adulti - Aquagym)

1°-2° Periodo	2vv/sett.	288
	1v/sett.	171

GENITORE-BAMBINO

1°-2° Periodo	1v/sett.	216
---------------	----------	-----

AGONISMO

ANNI VERDI	1°-2°-3° trimestre	230
ESORDIENTI B	1°-2°-3° trimestre	260
ES.A – RAG. – JUN.	1°-2°-3° trimestre	280

SW PAUSA PRANZO E MERCOLEDI' SERA

TESSERA 10 INGRESSI	80
---------------------	----

GESTANTI – POST PARTO - ANTALGICA

TESSERA 10 LEZIONI	120
--------------------	-----

LEZIONI PRIVATE

Informazioni in segreteria

NUOTO LIBERO

1 INGRESSO INTERO	6.50
1 INGRESSO RIDOTTO (3-10 anni)	3
TESSERA 10 INGRESSI	45
30 GIORNI	56
60 GIORNI	94
90 GIORNI	122



ATTIVITA' 2011/2012

Polisportiva Robur et Fides

NUOTO

2011/2012



Via Marzorati 51 – Varese

Tel. 0332 284475

www.roburetfides.com