

## SALA ATTREZZI, PESI E CARDIO

LUN-VEN 7.30-21.30 SAB 8,00-14,00 DOM 8.30-12.30

Dal 17 giugno al 4 agosto 2023

	INTERO	RIDOTTO STUDENTI UNDER 25	RIDOTTO OVER 65
1 INGRESSO	8,00	7,00	7,00
10 INGRESSI	60,00	50,00	50,00
30 GIORNI	60,00	50,00	50,00
90 GIORNI	140,00	120,00	120,00
365 GIORNI	480,00	390,00	390,00

**PERSONAL TRAINER SU RICHIESTA**

## NUOTO LIBERO/DIDATTICO ASSISTITO

Dal 17 giugno al 4 agosto 2023

ORARIO:

DAL LUNEDI' AL VENERDI' 6.45-14.00 e 18.30-21.30

SABATO : 8.00-14.00

DOMENICA: 8.00-12.30

1 INGRESSO INTERO	8,00
1 INGRESSO RIDOTTO (3-14 anni)	6,00
TESSERA 10 INGRESSI	60
TESSERA 10 INGRESSI ( 3-14 anni)	50
30 GIORNI	60
90 GIORNI	150
365 GIORNI	480

polisportiva

**Robur  
Fides**

nuoto - fitness - sala pesi  
corsi - basket - judo

# PALESTRE

## Estate 2023

## ABBONAMENTI validi anche per la stagione 2023/2024

<b>2 ATTIVITA'</b> A SCELTA TRA: SALA PESI NUOTO LIBERO CORSI FITNESS + INDOOR CYCLING	10 INGRESSI ( solo NL e SP )	60	<b>FULL OPEN</b> <b>ANNUALE</b> NUOTO LIBERO HYDROBIKE ACQUAGYM SALA PESI CORSI FITNESS CROSS-TRAINING PILATES ( 4 SETTIMANA TERRA E 4 ACQUA ) <b>790 EURO</b>
	30 GIORNI	75	
	90 GIORNI	180	
	365 GIORNI	590	
<b>3 ATTIVITA'</b> SALA PESI NUOTO LIBERO CORSI FITNESS + INDOOR CYCLING	30 GIORNI	85	
	90 GIORNI	200	
	365 GIORNI	650	
<b>OPEN ACQUA</b> Nuoto libero Acquagym Idrobike ( 4 corsi a sett.)	<b>ANNUALE</b>	650	

## DATE DA RICORDASI

**CHIUSURA ESTIVA: 5-20 AGOSTO**

**RIAPERTURA PISCINA NUOTO LIBERO  
E SALA ATTREZZI : 21 AGOSTO**

**RIPRESA PANCAFIT: 28 AGOSTO**

**RIPRESA CORSI : 11 SETTEMBRE**



Via Marzorati 51 – Varese  
Tel. 0332 284475  
[www.roburetfides.com](http://www.roburetfides.com)

# CORSI-GINNASTICA-SPORT estate 2023

## PILATES GINNASTICA POSTURALE ANTALGICA

Dal 14 giugno al 28 luglio  
COSTO A LEZIONE: 8,00  
Formula: frequenza lezione su  
prenotazione.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00-9.50 PILATES BASE/INT. Anna sala Panorama	9.30-10.40 GINN. POST. ANTALGICA Silvia Sala "Panorama"	<b>12.50-13.40</b> <b>PILATES BARRE</b> Alessandra		9.30-10.40 GINN. POST. ANTALGICA Silvia Sala "Panorama"
			<b>12.50-13.40</b> <b>PILATES</b> Alessandra	
<b>12.50-13.40</b> <b>PILATES</b> Alessandra				
17.00-17.50 PILATES (Anna)				
<b>18.00-18.50</b> <b>PILATES BARRE</b> Alessandra		19.30-20.20 PILATES ( Anna )	<b>18.00-18.50</b> <b>PILATES BARRE</b> Alessandra	
<b>19.00-19.50</b> <b>PILATES</b> Alessandra			<b>19.00-19.50</b> <b>PILATES</b> Alessandra	<b>SABATO</b>
<b>20.00-20.50</b> <b>PILATES</b> Alessandra			<b>20.00-20.50</b> <b>PILATES</b> Alessandra	

**I corsi in grassetto di ALESSANDRA termineranno il 29 giugno.**

## PANCAFIT dal 14 giugno al 28 luglio

FORMULA ABBONAMENTO : AD INGRESSI CON OBBLIGO  
PRENOTAZIONE IN SEGRETERIA

PANCAFIT	
1 INGRESSO EURO 15	10 INGRESSI EURO 130
1 INGRESSO PANCAFIT +STR. EURO 17	10 INGRESSI EURO 150

MER 09.00-10.00	PANCAFIT+STRETCHING	SILVIA
MER 10.00-11.00	PANCAFIT+STRETCHING	SILVIA
MER 18.00-18.40	PANCAFIT	SILVIA
LU/GIO 9.00-10.00	PANCAFIT+STRETCHING	SILVIA
GIO 10.00 - 10.40	PANCAFIT	SILVIA
GIO 11.00 - 11.40	PANCAFIT	SILVIA
GIO 12.50 - 13.30	PANCAFIT	SILVIA

## ASSOCIAZIONE E ABBONAMENTI

**QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE : 30,00 EURO**

**CAUZIONE BRACCIALE: 6 EURO**

**VALIDITA' ABBONAMENTI 10 INGRESSI: 6 MESI**

**Pilates/posturale** : frequenza da una e tre volte alla settimana con posto corso garantito. Possibilità di scegliere qualsiasi corso. L'eventuale recupero della lezione è subordinato alla disponibilità di posti .

**Corsi fitness, cross e indoor cycling :**

Tessera 10 ingressi da utilizzare in tutti i corsi durata 6 mesi, con prenotazione obbligatoria solo per le lezioni di indoor cycling.

Abbonamento a tempo : possibilità di frequentare tutti i corsi senza obbligo di prenotazione ( massimo 1 corso al giorno )  
tranne che per indoor cycling.

Gli orari di tutte le attività potranno subire delle variazioni durante la stagione sportiva: consultare sempre gli avvisi esposti.

Prima di accedere alle attività, all'atto della iscrizione o del primo giorno di frequenza, è necessario prendere visione di tutti i regolamenti interni e rispettarli integralmente.

L' iscrizione alla attività sportiva infine comporta l'accettazione di tutti i regolamenti della APD Robur et Fides

## CORSI FITNESS - F.CROSS TRAINING - Dal 14 giugno al 28 luglio

**INGRESSO SINGOLO/TESSERA INGRESSI A SCALARE:**

**ACCESSO A TUTTI I CORSI**

TESSERA 10 INGRESSI: 80,00 INTERA - 70,00 RIDOTTA

INGRESSO SINGOLO: 10,00 INTERO - 9,00 RIDOTTO

**ABBONAMENTO A TEMPO :**

**ACCESSO A TUTTI I CORSI**

30 GIORNI: 65,00 RIDOTTO 55,00

90 GIORNI: 165,00 RIDOTTO 150,00

**RIDOTTO: STUDENTI UNDER 25 E PER TUTTI GLI OVER 65**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>12.40-13.30</b> <b>FIT-BOXE</b> (SILVIA)		<b>12.50-13.40</b> <b>FCT</b> ( Sara )		<b>12.50-13.40</b> <b>FGC</b> ( SILVIA )
<b>18.00 -</b> <b>18.50</b> <b>GAG</b> (ANNA)	<b>18.00 - 18.50</b> <b>PUMP</b> (ALFONSO)	<b>18.00-18.50</b> <b>GAG</b> ( Anna )		<b>18.30 - 19.20</b> <b>FUNCTIONAL</b> <b>GLOBAL</b> <b>CIRCUIT</b> (ALFONSO)
<b>19.00-19.50</b> <b>FCT</b> (MAX)	<b>19.00-19.50</b> <b>FGC</b> ( ALFONSO)		<b>19.00-19.50</b> <b>HIIT</b> (MAFALDA)	<b>19.00-19.50</b> <b>FCT</b> (MAX)
<b>20.00-20.50</b> <b>FGC</b> (MAFALDA)			<b>20.00-20.50</b> <b>TOTAL BODY</b> ( MAFALDA )	

## CALENDARIO E COSTI NUOTO

ISCRIZIONE A.S. 2023/2024 (VALIDA 365 GIORNI)	30 EURO
CAUZIONE BRACCIALE	6 EURO
PERIODO	19 GIUGNO – 27 LUGLIO

## FREQUENZA

I corsi prevedono una frequenza di una o due volte alla settimana. Quando ci si iscrive ai corsi occorre scegliere giorno e ora di lezione. E' possibile pianificare una distribuzione personalizzata delle lezioni durante la durata del corso estivo scegliendo di frequentare anche più lezioni per settimana fino al completamento del proprio pacchetto-lezioni.

### CORSI (Bambini/Ragazzi /Adulti)

Costo corso 6 lezioni	1v/sett	72,00
Costo corso 12 lezioni	2v/sett	120,00

### GENITORE-BAMBINO

Costo corso 6 lezioni	1v/sett.	84,00
Costo corso 12 lezioni	2v/sett.	144,00

### AGONISMO

CATEGORIA	90,00
<b>AQUAGYM – HYDROBIKE- NUOTO ADULTI</b>	
Costo corso 6 lezioni	72,00
Costo corso 12 lezioni	120,00
<b>INSEGNAMENTO INDIVIDUALE</b>	
TESSERA 10 LEZIONI	270,00
LEZIONE SINGOLA	35,00
<b>NUOTO GESTANTI</b>	
TESSERA 6 LEZIONI	84,00
LEZIONE SINGOLA	17,00

## NUOTO LIBERO

### NUOTO DIDATTICO ASSISTITO

validità dal 17 giugno al 4 agosto 2023

**APERTURE FESTIVE:** (8.00-12.30) 2 GIU

**CHIUSURA ESTIVA : 5 – 20 AGOSTO COMPRESI**

#### ORARIO

- DAL LUNEDI' AL VENERDI: 6.45-14.00 e 18.30-21.30
- SABATO : 8.00-14.00
- DOMENICA: 8.00-12.30

L'impianto chiude 30' dopo la fine delle attività.  
Gli orari potranno subire variazioni nel corso della stagione.

1 INGRESSO INTERO	8.00
1 INGRESSO RIDOTTO (3-14 anni)	6.00
TESSERA 10 INGRESSI ( validità 6 mesi )	60
30 GIORNI	60
90 GIORNI	150
365 GIORNI	480

### DATA DA RICORDARE:

- CHIUSURA ESTIVA : **5-20 AGOSTO 2023**
- RIAPERTURA NUOTO LIBERO: **21 AGOSTO**
- INIZIO CORSI : **11 SETTEMBRE 2023**

### ISCRIZIONE AI CORSI STAGIONE 2023/2024

L'iscrizione potrà essere effettuata in segreteria piscina a partire dal 01 giugno e fino al 10 settembre



# Piscina

## estate

## 2023



**Scuola nuoto**  
**19 giugno 27 luglio**

Via Marzorati 51 – Varese  
Tel. 0332 284475  
[www.roburetfides.com](http://www.roburetfides.com)



## NUOTO Neonatale

<b>Lun./Giov.</b>	<b>Mer.</b>
09.45 – 10.15 ◇	17.00– 17.30 ◇
10.15 – 10.45 ○	17.30 – 18.00 ○
10.45 – 11.15 □	18.00 – 18.30 □

◇ 3/12 mesi      ○ 12/24 mesi      □ 24/36mesi

### LEGENDA

## NUOTO BAMBINI

**Lunedì – martedì- mercoledì –giovedì**

17.30-18.15 e 18.15-19.00

## NUOTO Adulti

<b>Lunedì</b>	<b>Giovedì</b>
8.40 – 9.30	8.40 – 9.30

### NUOTO GESTANTI

<b>Lunedì</b>	<b>Giovedì</b>
11.20-12.10	11.20-12.10



## SCUOLA NUOTO FEDERALE ROBUR ET FIDES REGOLAMENTO CORSI NUOTO-AQUAGYM

Le lezioni perse non potranno essere in alcun modo rimborsate .

### CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER TUTTE LE ATTIVITA' DIDATTICHE

LA SCUOLA NUOTO FEDERALE ROBUR ET FIDES ha un'organizzazione dell'attività didattica del nuoto secondo il modello della Federazione Italiana Nuoto ed utilizza solo istruttori , coordinatore e direttore sportivo con formazione e qualifica federale.

Gli allievi dei corsi vengono inseriti in vere e proprie classi scolastiche che corrispondono ai diversi livelli di apprendimento natatorio omogenei per età e capacità. La certificazione del livello raggiunto viene verbalizzata a fine corso nel caso in cui le lezioni di nuoto sostenute per numero siano state sufficienti ad ottenere il passaggio di livello rispetto a quello di ingresso ( per i nuovi iscritti invece viene rilasciata la qualifica ex-novo ).

### LEZIONI PERSE

Tutte le lezioni acquistate andranno concluse entro il 27 luglio 2023. Eventuali lezioni residue non potranno essere in alcun modo recuperate o compensate con altre attività.

### REGOLAMENTO UTILIZZO PISCINA/SPOGLIATOIO

Ogni socio o utente è tenuto a prendere visione e a rispettare il regolamento di utilizzo esposto all'ingresso degli spogliatoi.

Si richiamano comunque alcune norme fondamentali:

- Solo quando strettamente necessario UN SOLO genitore può accompagnare il proprio figlio in spogliatoio.
- E' vietato accompagnare negli spogliatoi i bambini maggiori di 7 anni.
- Nello spogliatoio sostare il minor tempo possibile.
- Durante gli orari della scuola nuoto le mamme possono entrare nello spogliatoio maschile per accompagnare i loro figli fino alle 18.30 (oltre le 18.30 dovranno utilizzare esclusivamente lo spogliatoio femminile). I papà che accompagnano le proprie figlie devono utilizzare lo spogliatoio maschile.
- Gli adulti durante le ore della scuola nuoto devono utilizzare le apposite cabine-spogliatoio e l'area docce a loro riservata.
- E' sempre obbligatorio indossare il costume sotto le docce " aperte " e nello spogliatoio.
- E' vietato introdurre sul piano vasca le borse che contengono i propri indumenti (andranno depositate negli armadietti NON SULLE PANCHE )
- Per qualsiasi necessità o reclamo rivolgersi alla Direzione Tecnica.
- La Direzione si riserva di allontanare immediatamente le persone che rifiutassero di attenersi a quanto previsto dal presente regolamento, la cui conoscenza viene senz'altro presupposta da parte dei frequentatori

SI DECLINA OGNI RESPONSABILITA' PER VALORI OD OGGETTI SMARRITI O COMUNQUE RECLAMATI



## AQUAGYM – HYDROBIKE

LUNEDI'	MARTEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9.30-10.20 Vasca grande Michela	9.00-9.50 Vasca media Michela	9.30-10.20 Vasca grande Michela	9.00-9.50 Vasca media Michela
10.30-11.20 Vasca media Michela	9.50-10.40 Vasca grande Michela	10.30-11.20 Vasca media Michela	9.50-10.40 Vasca grande Michela
13.00-13.50 Vasca grande Michela	13.00 – 13.50 Vasca media Anna M.	13.00-13.50 Vasca grande Michela	13.00 13.50 Vasca media Anna M.
		12.50-13.35 HYDROBIKE Monica	
14.30-15.20 Vasca media Michela	18.30-19.20 Vasca media Anna M	18.35-19.20 HYDROBIKE Anna T.	
18.30-19.20 Vasca media Anna T	19.20-20.10 Vasca media Anna M	19.20-20.10 Vasca media Anna T.	18.45-19.30 HYDROBIKE Monica
19.25-20.10 HYDROBIKE Anna T.	<b>MERCOLEDI'</b>		
20.15-21.05 Vasca media Anna T.			
	19.25-20.10 HYDROBIKE Anna T.		
	19.00-19.50 Vasca grande Miafaldia		
	20.15-21.00 HYDROBIKE Anna T		