

*STAGIONE 2021/2022*

**ATHENA  
SPORTING  
CLUB**



***Dal 2013 la nostra società è fregiata del marchio di qualità rilasciato dalla Federazione Italiana Nuoto.***

*La Scuola Nuoto Federale inquadra, riconosce e valorizza tutte le attività didattiche (Nuoto, Pallanuoto, Tuffi, Nuoto Sincronizzato, Salvamento e Acqua Fitness) che le società affiliate svolgono.*

*Le società che ottengono la licenza hanno la certificazione FIN degli standard qualitativi della didattica, dell'organizzazione, dell'idoneità, della funzionalità della struttura.*

*La Società viene fondata il 9 settembre 2013 con la denominazione Società Sportiva Athena Sporting Club a R.L. riprendendo in mano le redini della gestione del Centro Sportivo sito in Via Ansuini Guardati a Bracciano opera una profonda ristrutturazione degli ambienti e soprattutto sicurezza a tutta la struttura.*

*L'intento è di creare nel tempo un Centro Sportivo che possa accogliere al meglio i propri frequentatori e tutte le persone del comune di Bracciano e dei comuni limitrofi che vogliono praticare attività sportiva in sicurezza e benessere.*

*La nostra struttura oltre ad essersi rinnovata strutturalmente vuole puntare all'eccellenza tecnica puntando su tecnici, istruttori, assistenti e collaboratori che abbiamo conseguito titoli attraverso i corsi di formazione della Federazione Italiana Nuoto e laureati IUSM. La società grazie al continuo aggiornamento delle tecniche e didattiche di insegnamento delle discipline natatorie, alla formazione psico-pedagogica e all'uso di materiali sempre all'avanguardia, vuole essere un punto di riferimento e di crescita fisica naturale, ludico-sociale e sportiva che possa portare i giovani che frequentano le nostre attività verso le attività agonistiche che dovranno tornare ad essere quel punto di riferimento che dal 1997 al 2005 sono stati vanto del territorio portando titoli mondiali, europei, italiani, regionali sia nella disciplina della Pallanuoto, Nuoto e Nuoto per Salvamento, e gli adulti a trovare un benessere psicofisico che possa aiutare nella vita stressante di tutti i giorni.*

*Non solo attività agonistiche ma soprattutto lo sport e lo sport per tutti, infatti la politica societaria è quella di favorire la pratica sportiva attraverso convenzioni con le Forze Armate, Istituti Scolastici, Enti Pubblici locali e soprattutto con l'accoglienza e lo sviluppo di collaborazioni gratuite con Associazioni che operano nel sociale come l'AAISS o il Centro Diurno dell'Asl.*

*Un impegno e una volontà di tramutare tutti gli obiettivi in realtà.*

# **NORME PREVENZIONE DIFFUSIONE COVID-19 PER L'ACCESSO E LO SVOLGIMENTO DELL' ATTIVITÀ**

- **L'ACCESSO ALLE ATTIVITÀ E' CONSENTITO SOLTANTO AI POSSESSORI DI GREEN PASS DAI 12 ANNI IN POI.**
  - **E' CONSENTITO UN SOLO ACCOMPAGNATORE PER MINORE.**
  - **IL GREEN PASS DOVRA' ESSERE VALIDATO AD OGNI INGRESSO TRAMITE LETTURA QR CODE.**
  - **L'INGRESSO ALLO SPOGLIATOIO È CONSENTITO 10 MINUTI PRIMA DELL'INIZIO DELL'ATTIVITÀ. LO SPOGLIATOIO DEVE ESSERE LASCIATO ENTRO 10 MINUTI DALLA FINE DELLA LEZIONE.**
  - **LA TRIBUNA INTERNA RIMARRÀ CHIUSA PER L'INTERA STAGIONE 2021/2022**
  - **E' OBBLIGATORIO INDOSSARE LA MASCHERINA IN TUTTI GLI AMBIENTI, SI POTRA' TOGLIERE SOLTANTO A BORDO VASCA PRIMA DI INIZIARE LA LEZIONE, E PER UTILIZZARE LA DOCCIA.**
  - **OBBLIGATORIO RIPORRE L'ABBIGLIAMENTO NELLA BORSA, LE SCARPE IN UN SACCHETTO DI PLASTICA, E INSERIRE TUTTO ALL'INTERNO DEGLI ARMADIETTI NELLO SPOGLIATOIO.**
  - **NON SI POSSONO FREQUENTARE LE ATTIVITÀ SE AFFETTI DA QUALSIASI SINTOMATOLOGIA INFLUENZALE (FEBBRE, RAFFREDDORE, TOSSE, DIARREA, VOMITO, MAL DI TESTA, DOLORI MUSCOLARI), IL PERSONALE E' AUTORIZZATO AD ALLONTANARE I FREQUENTATORI CHE NON RISPETTINO TALE NORMA.**
  - **LAVA FREQUENTEMENTE LE MANI O IGIENIZZALE CON IL GEL MESSO A DISPOSIZIONE IN IMPIANTO.**
  - **MANTIENI SEMPRE IL DISTANZIAMENTO ALL'INTERNO E ALL'ESTERNO DELL'IMPIANTO.**
- LE PRESENTI NORME POSSONO SUBIRE VARIAZIONI IN QUALSIASI MOMENTO IN BASE AI DECRETI LEGISLATIVI.**

**6 MESI - 2 ANNI**

# **BABY NUOTO**

- **OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.**
- **GREEN PASS OBBLIGATORIO PER TUTTI GLI ACCOMPAGNATORI.**
- **PANNOLINO CONTENITIVO CUFFIA, CIABATTE, ACCAPPATOIO.**
- **UN GENITORE IN ACQUA**

*Il Baby Nuoto (6 mesi-3 anni) è un corso di acquaticità finalizzato a favorire un istintivo ambientamento acquatico e a creare nel bambino un rapporto sano, ludico, spensierato e amorevole con l'acqua. Sotto la guida di insegnanti qualificati, svolge esercizi molto semplici finalizzati allo sviluppo di una maggior confidenza con l'elemento acqua, rafforzando anche il rapporto con il genitore che lo accompagna in acqua.*

*La lezione avrà una durata di 40 minuti ed è obbligatoria la prenotazione.*

**BABY NUOTO**  
**(6 MESI - 2 ANNI)**



**Giorni**  
Sabato



**Orari**  
10.50

**FORMULA PRENOTAZIONE**

Singola 8,00€

Carnet 5 lezioni 40,00€

Carnet 10 lezioni 75,00€



**3-12 ANNI**

# SCUOLA NUOTO BAMBINI

- **OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.**
- **GREEN PASS OBBLIGATORIO PER I BAMBINI DAI 12 ANNI E PER TUTTI GLI ACCOMPAGNATORI.**
- **COSTUME OLIMPIONICO (intero per le bambine), CUFFIA, CIABATTE, ACCAPPATOIO.**
- **I BAMBINI POSSONO ESSERE ACCOMPAGNATI NEGLI SPOGLIATOI FINO AI 7 ANNI.**

*La nostra scuola nuoto bambini si pone l'obiettivo di insegnare ai bambini a vivere al meglio l'elemento acqua. I nostri istruttori qualificati FIN e IUSM, guideranno i piccoli futuri nuotatori, in un percorso in cui impareranno a gestire il proprio corpo in acqua, e la tecnica dei diversi stili natatori.*

*Le lezioni di scuola nuoto bambini prevedono una durata differente in base ai diversi livelli previsti nel piano didattico. si parte dai 40 minuti per l'Ambientamento 1 (3-4 anni) fino ad arrivare ai canonici 50 minuti per i livelli Dorso-Crawl-Rana-Delfino.*

*Al fine di garantire una progressione didattica la frequenza dei corsi è bisettimanale in coppie di giorni fissi. E' previsto anche il corso mono settimanale.*

*La composizione dei gruppi avverrà in base ai criteri di età e di capacità tecniche, dopo una valutazione da parte dei tecnici e del coordinatore di scuola nuoto.*

## AMBIENTAMENTO 1-2-3

(3-6 ANNI)



### Giorni

Lunedì-Giovedì	16.30 - 17.20 - 18.10
Martedì-Venerdì	16.30 - 17.20 - 18.10
Mercoledì	16.50
Sabato	09.35 - 10.40



### Orari

## DORSO-CRAWL-RANA-DELFINO

(6-11 ANNI)



### Giorni

Lunedì-Giovedì	16.50 - 17.40 - 18.30
Martedì-Venerdì	16.50 - 17.40 - 18.30
Sabato	11.50



### Orari

## ABBONAMENTI BISETTIMANALI

Mensile 79,00€

4 Mesi 300,00€

8 Mesi 560,00€

## ABBONAMENTI MONO SETTIMANALI

Mensile 59,00€

8 Mesi 400,00€

### SCONTI FAMIGLIA SOLO SU ABBONAMENTI MENSILI

2° FAMIGLIARE -5,00€

DAL 3° FAMIGLIARE -10,00€

TURNI COMPOSTI DA MAX 7 BAMBINI.

LE FESTIVITÀ DI CALENDARIO NON VERRANNO  
RECUPERATE.

NON SONO PREVISTI RECUPERI PER  
LEZIONI PERSE O QUALORA IL GREEN PASS O IL  
CERTIFICATO MEDICO RISULTASSERO SCADUTI.

ISCRIZIONE ANNUALE 30,00€



**12-18 ANNI**

# **SCUOLA NUOTO RAGAZZI**

- **OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.**
- **GREEN PASS OBBLIGATORIO PER I RAGAZZI DAI 12 ANNI.**
- **COSTUME OLIMPIONICO (intero per le ragazze), CUFFIA, CIABATTE, ACCAPPATOIO.**
- **I RAGAZZI NON POSSONO ESSERE ACCOMPAGNATI NEGLI SPOGLIATOI.**

*La scuola nuoto ragazzi propone corsi dedicati a tutti i ragazzi e ragazze che vogliono praticare la disciplina del nuoto, divertendosi con i propri coetanei, sotto la guida dei nostri istruttori. In una fase di crescita delicata l'attività sportiva porta benefici non solo fisici ma anche psicologici.*

*Le lezioni di scuola nuoto ragazzi prevedono una durata di 50 minuti per tutti i livelli.*

*Al fine di garantire una progressione didattica la frequenza dei corsi è bisettimanale in coppie di giorni fissi. E' previsto anche il corso mono settimanale.*

*La composizione dei gruppi avverrà in base ai criteri di età e di capacità tecniche, dopo una valutazione da parte dei tecnici e del coordinatore di scuola nuoto.*

## DORSO-CRAWL-RANA-DELFINO



### Giorni

Lunedì-Giovedì  
Martedì-Venerdì  
Sabato



### Orari

18.30  
18.30  
11.50

### ABBONAMENTI BISETTIMANALI

Mensile 79,00€  
4 Mesi 300,00€  
8 Mesi 560,00€

### ABBONAMENTI MONO SETTIMANALI

Mensile 59,00€  
8 Mesi 400,00€

### SCONTI FAMIGLIA SOLO SU ABBONAMENTI MENSILI

2° FAMIGLIARE -5,00€  
DAL 3° FAMIGLIARE -10,00€

TURNI COMPOSTI DA MAX 7 RAGAZZI PER  
CORSIA.

LE FESTIVITÀ DI CALENDARIO NON VERRANNO  
RECUPERATE.

NON SONO PREVISTI RECUPERI PER  
LEZIONI PERSE O QUALORA IL GREEN PASS O IL  
CERTIFICATO MEDICO RISULTASSERO SCADUTI.

ISCRIZIONE ANNUALE 30,00€



# PRE AGONISMO

- **OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.**
- **GREEN PASS OBBLIGATORIO DAI 12 ANNI.**
- **COSTUME OLIMPIONICO, CUFFIA, CIABATTE, ACCAPPATOIO.**

*Il pre-agonismo è la naturale prosecuzione del percorso di apprendimento che parte dalla scuola nuoto. i migliori futuri atleti vengono selezionati dai responsabili tecnici dei vari settori, o dopo provino, per entrare a far parte delle nostre squadre.*

*I settori pre-agonistici:*

- *VIVAIO NUOTO (6-7 anni)*
- *ACQUAGOAL (7-9 anni)*
- *SALVAMENTO (12-17 anni)*

*Per Informazioni rivolgersi alla segreteria o scrivere mail a:  
[desk.athena@athenasporting.com](mailto:desk.athena@athenasporting.com)*



**18-100 ANNI**

# **SCUOLA NUOTO ADULTI**

- **OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.**
- **GREEN PASS OBBLIGATORIO.**
- **COSTUME OLIMPIONICO, CUFFIA, CIABATTE, ACCAPPATOIO.**

*Non è mai troppo tardi per imparare, migliorarsi, stare bene. Questo è l'obiettivo della scuola nuoto adulti. I nostri istruttori qualificati FIN e IUSM, guideranno tutti coloro che vorranno o per la prima volta nella loro vita imparare a nuotare, chi vuole migliorare la propria tecnica natatoria, chi vuole migliorare la propria performance.*

*Le lezioni di scuola nuoto ragazzi prevedono una durata di 50 minuti per tutti i livelli.*

*Al fine di garantire una progressione didattica la frequenza dei corsi è bisettimanale in coppie di giorni fissi. E' previsto anche il corso tri settimanale o mono settimanale .*

*La composizione dei gruppi avverrà in base ai criteri di età e di capacità tecniche, dopo una valutazione da parte dei tecnici.*

## PRINCIPIANTI - INTERMEDIO - AVANZATI



### Giorni

Lunedì - Mercoledì - Venerdì

Lunedì-Giovedì

Martedì-Venerdì



### Orari

8.30 - 9.45

19.00

19.00

### ABBONAMENTI BISETTIMANALI

Mensile 79,00€

4 Mesi 300,00€

8 Mesi 560,00€

### ABBONAMENTI TRISETTIMANALI

Mensile 85,00€

4 Mesi 320,00€

8 Mesi 560,00€

### ABBONAMENTI MONO SETTIMANALI

Mensile 59,00€

8 Mesi 400,00€

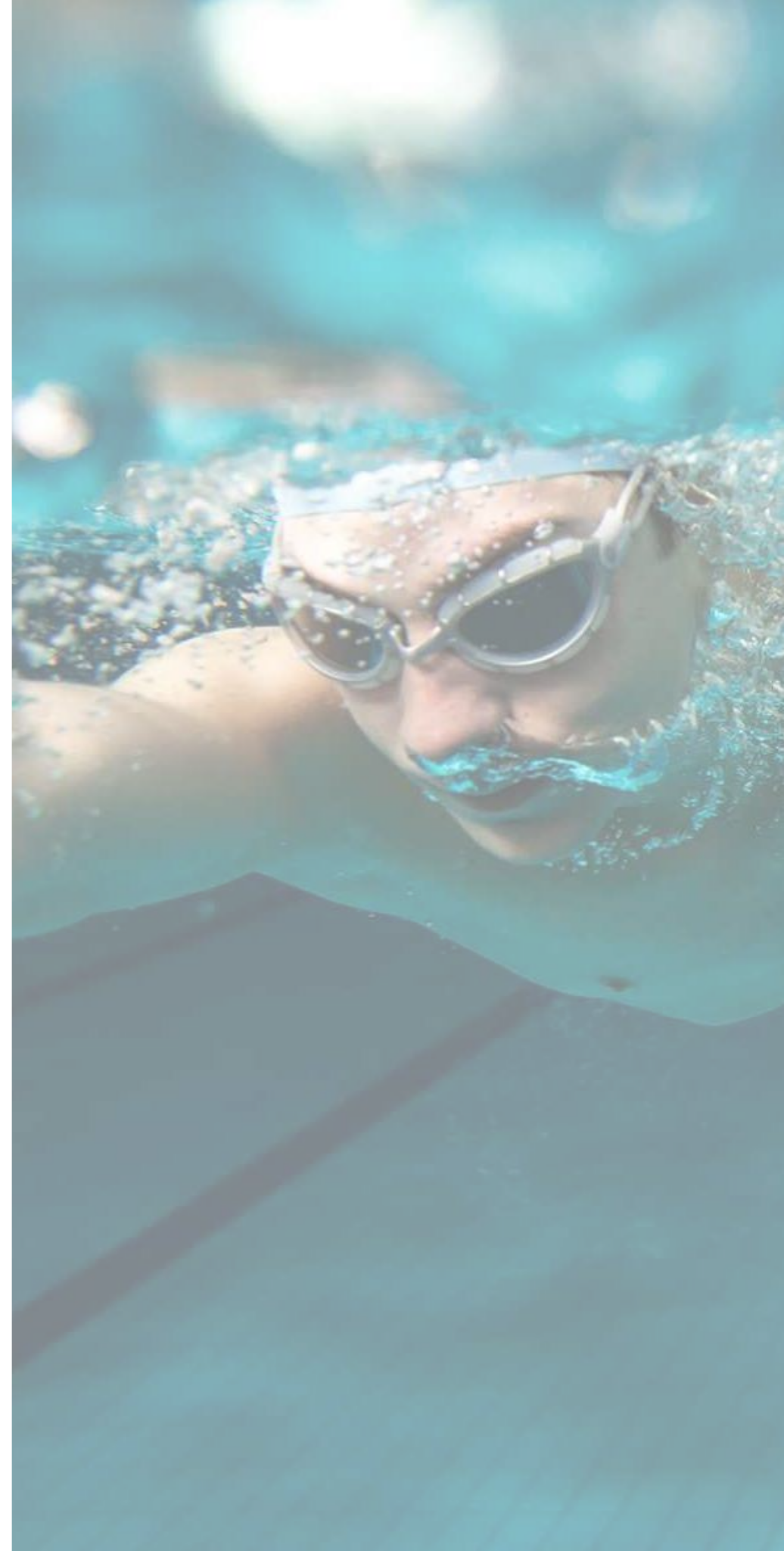
SCONTI FAMIGLIA SOLO SU ABBONAMENTI  
MENSILI 2° FAMIGLIARE -5,00€  
DAL 3° FAMIGLIARE -10,00€

TURNI COMPOSTI DA MAX 7 PER CORSIA.

LE FESTIVITÀ DI CALENDARIO NON VERRANNO  
RECUPERATE.

NON SONO PREVISTI RECUPERI PER  
LEZIONI PERSE O QUALORA IL GREEN PASS O IL  
CERTIFICATO MEDICO RISULTASSERO SCADUTI.

ISCRIZIONE ANNUALE 30,00€



**18-100 ANNI**

# **NUOTO LIBERO**

- **OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.**
- **GREEN PASS OBBLIGATORIO.**
- **COSTUME OLIMPIONICO, CUFFIA, CIABATTE, ACCAPPATOIO.**
- **PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

*Tutti i benefici del nuoto, in piena libertà. Il nuoto libero dà la possibilità a tutti coloro che si iscrivono a questa attività di nuotare negli spazi dedicati, in piena autonomia.*

*L'ingresso di nuoto libero consente di utilizzare le corsie dedicate per 1 ora di attività.*

*Al fine di garantire una progressione didattica la frequenza dei corsi è bisettimanale in coppie di giorni fissi. E' previsto anche il corso trisettimanale o mono settimanale .*

*La composizione dei gruppi avverrà in base ai criteri di età e di capacità tecniche, dopo una valutazione da parte dei tecnici.*

## NUOTO LIBERO



### Giorni

Dal Lunedì al Sabato

Lunedì-Giovedì

Martedì-Venerdì

Mercoledì



### Orari

8.00 - 14.00

19.20 - 20.50

19.20 - 20.50

18.00 - 20.30

## ABBONAMENTI

Mensile 50,00€

4 Mesi 180,00€

8 Mesi 320,00€

## INGRESSI

Ingresso Singolo 10,00€

Carnet 5 ingressi 45,00€

Carnet 10 Ingressi 80,00€

Carnet 20 Ingressi 120,00€

SCONTI FAMIGLIA SOLO SU ABBONAMENTI

MENSILI 2° FAMILIARE -5,00€

DAL 3° FAMILIARE -10,00€

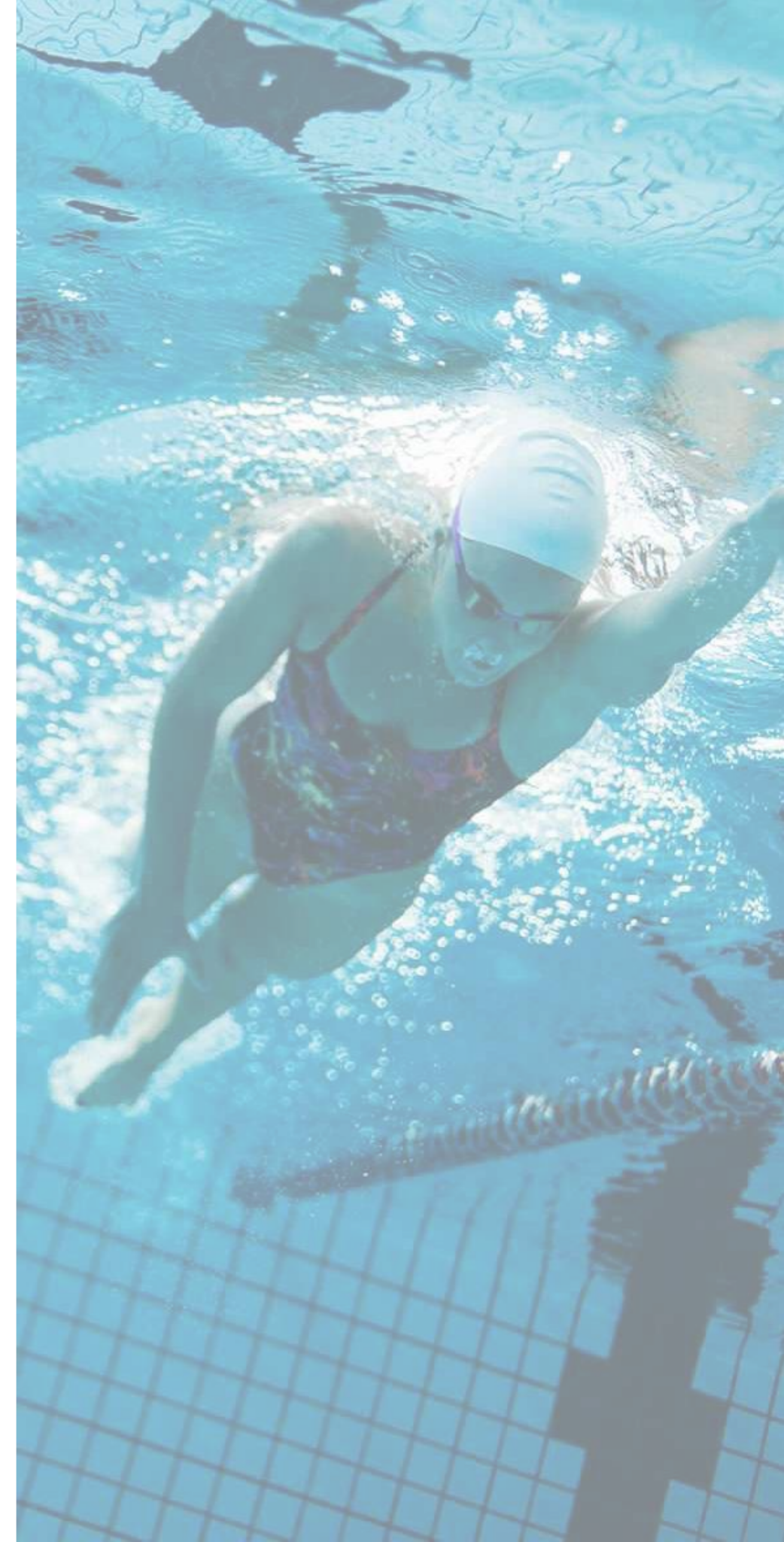
TURNI COMPOSTI DA MAX 7 PER CORSIA.

LE FESTIVITÀ DI CALENDARIO NON VERRANNO  
RECUPERATE.

NON SONO PREVISTI RECUPERI PER  
LEZIONI PERSE O QUALORA IL GREEN PASS O IL  
CERTIFICATO MEDICO RISULTASSERO SCADUTI.

CARNET AD INGRESSI CON VALIDITÀ 4 MESI

ISCRIZIONE ANNUALE 30,00€



**16-100 ANNI**

# ACQUAGYM

- **OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.**
- **GREEN PASS OBBLIGATORIO.**
- **COSTUME OLIMPIONICO, CUFFIA, CIABATTE, ACCAPPATOIO.**
- **PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

*Questa disciplina consiste nell'eseguire in acqua gli esercizi che solitamente fai in palestra. L'acquagym ti aiuta a potenziare i muscoli, modellando e tonificando il tuo corpo, grazie ad una serie di movimenti eseguiti a corpo libero o con l'aiuto di alcuni attrezzi tutto a ritmo di musica. Grazie al ruolo dell'acqua questa attività in pratica è consigliata a tutti.*

*Le lezioni prevedono una durata di 50 minuti.*

*Lezioni dinamiche e divertenti finalizzate al lavoro aerobico e tonificazione, imparando a muovere tutti i distretti muscolari.*

*Per gli amanti del fitness, lezioni ad alta intensità, svolte con o senza resistenze aggiuntive (pantaloni, maglietta...)*

## ACQUAGYM



### Giorni

Lunedì - Mercoledì - Venerdì  
Martedì - Venerdì



### Orari

9.30  
19.25

### Istruttore

Valentina  
Laura

### ABBONAMENTI MATTINA

Mensile 59,00€

4 Mesi 224,00€

8 Mesi 400,00€

### ABBONAMENTI SERA

Mensile 49,00€

4 Mesi 184,00€

8 Mesi 344,00€

SCONTI FAMIGLIA SOLO SU ABBONAMENTI  
MENSILI 2° FAMIGLIARE -5,00€  
DAL 3° FAMIGLIARE -10,00€

TURNI COMPOSTI DA MAX 25 CORSISTI.

LE FESTIVITÀ DI CALENDARIO NON VERRANNO  
RECUPERATE.

NON SONO PREVISTI RECUPERI PER  
LEZIONI PERSE O QUALORA IL GREEN PASS O IL  
CERTIFICATO MEDICO RISULTASSERO SCADUTI.

GLI ABBONAMENTI INCLUDONO LA  
PRENOTAZIONE PER TUTTE LE LEZIONI DEL  
PERIODO ACQUISTATO.

QUALORA SI VOGLIA SVOLGERE UNA LEZIONE AL  
DI FUORI DELLA PROPRIA FASCIA ORARIA IL  
COSTO SARA' DI 5,00€/LEZIONE SALVO POSTI  
DISPONIBILI.

ISCRIZIONE ANNUALE 30,00€



**16-100 ANNI**

# HYDROBIKE

- **OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.**
- **GREEN PASS OBBLIGATORIO.**
- **COSTUME OLIMPIONICO, CUFFIA, CIABATTE, ACCAPPATOIO.**
- **SCARPE DA SCOGGIO O CALZINI DA SUBACQUEA**
- **PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

*Per tutti gli amanti della bicicletta e non solo, l'attività perfetta per abbinare i benefici della pedalata in acqua ad un costante lavoro aerobico. Anche tu riesci a pedalare a ritmo di musica? Mettiti alla prova.*

*Le lezioni prevedono una durata di 50 minuti e si svolgeranno con minimo 3 persone.*

*I muscoli coinvolti:*

*Quadricipite, cioè il muscolo anteriore della coscia*

*Rassodi i glutei*

*Lavori anche gli addominali alti, bassi e obliqui*

*Il bicipite e il tricipite, soprattutto quando viene praticato con l'utilizzo di ausili*

*I dorsali che sono importantissimi per sostenere la colonna vertebrale*

*Infine i pettorali.*

## HYDROBIKE



### Giorni

Martedì - Giovedì

Lunedì - Giovedì



### Orari

9.30

19.25

### Istruttore

Valentina

Valentina

## ABBONAMENTI MATTINA o SERA

Mensile 70,00€

4 Mesi 240,00€

8 Mesi 480,00€

SCONTI FAMIGLIA SOLO SU ABBONAMENTI  
MENSILI 2° FAMIGLIARE -5,00€  
DAL 3° FAMIGLIARE -10,00€

TURNI COMPOSTI DA MAX 12 CORSISTI.

LE FESTIVITÀ DI CALENDARIO NON VERRANNO  
RECUPERATE.

NON SONO PREVISTI RECUPERI PER  
LEZIONI PERSE O QUALORA IL GREEN PASS O IL  
CERTIFICATO MEDICO RISULTASSERO SCADUTI.

GLI ABBONAMENTI INCLUDONO LA  
PRENOTAZIONE PER TUTTE LE LEZIONI DEL  
PERIODO ACQUISTATO.

QUALORA SI VOGLIA SVOLGERE UNA LEZIONE AL  
DI FUORI DELLA PROPRIA FASCIA ORARIA IL  
COSTO SARA' DI 6,00€/LEZIONE SALVO POSTI  
DISPONIBILI.

ISCRIZIONE ANNUALE 30,00€



# F.O.W. “FITNESS ON WATER”

- **OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.**
- **GREEN PASS OBBLIGATORIO.**
- **COSTUME OLIMPIONICO, CUFFIA, CIABATTE, ACCAPPATOIO.**
- **PANTALONE TIPO LEGGINGS**
- **PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

*FOW - Fitness on Water, è l'ultima novità per il fitness in acqua.*

*Simile a una tavola da surf, FOW è una tavola gonfiabile, galleggiante e rigida, dotata di una pedana antiscivolo e costruita con un triplo strato di PVC che ne assicura la massima stabilità.*

*FOW porta il fitness in acqua attraverso esercizi che permettono di migliorare postura, flessibilità, equilibrio, agilità, coordinazione e forza.*

*Allenarsi con FOW però significa anche allenarsi al controllo del baricentro, della distribuzione del peso e dell'equilibrio se non si vuole rischiare di cascare continuamente in acqua!*

*FOW permette un allenamento muscolare intenso, personalizzabile e divertente rivelandosi adatto a principianti e bambini: può essere utilizzato in coppia, in sessioni di gruppo e individuali.*

*Le lezioni prevedono una durata di 50 minuti e si svolgeranno con minimo 3 persone.*

## F.O.W.



### Giorni

Lunedì - Giovedì



### Orari

10.50

### Istruttore

Valentina

## ABBONAMENTI

Mensile 70,00€

4 Mesi 240,00€

8 Mesi 480,00€

SCONTI FAMIGLIA SOLO SU ABBONAMENTI  
MENSILI 2° FAMIGLIARE -5,00€  
DAL 3° FAMIGLIARE -10,00€

TURNI COMPOSTI DA MAX 6 CORSISTI.

LE FESTIVITÀ DI CALENDARIO NON VERRANNO  
RECUPERATE.

NON SONO PREVISTI RECUPERI PER  
LEZIONI PERSE O QUALORA IL GREEN PASS O IL  
CERTIFICATO MEDICO RISULTASSERO SCADUTI.

GLI ABBONAMENTI INCLUDONO LA  
PRENOTAZIONE PER TUTTE LE LEZIONI DEL  
PERIODO ACQUISTATO.

ISCRIZIONE ANNUALE 30,00€



# AQUA CIRCUIT

- **OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.**
- **GREEN PASS OBBLIGATORIO.**
- **COSTUME OLIMPIONICO, CUFFIA, CIABATTE, ACCAPPATOIO.**
- **PANTALONE TIPO LEGGINGS E SCARPETTA DA SCOGLIO**
- **PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

*Il perfetto mix di tutte le attività fitness, lezioni a circuito che combinano varie stazioni di lavoro tra cui:*

- **Hydrobike**
- **Fow**
- **Acquagym**
- **Nuoto**

*Lezioni ad alto impatto fisico per una attività a 360°.*

*Le lezioni prevedono una durata di 50 minuti e si svolgeranno con minimo 3 persone.*

## ACQUACIRCUIT



### Giorni

Mercoledì

Sabato



### Orari

19.00

9.35

### Istruttore

Valentina

Pasquale

## ABBONAMENTI

Mensile 70,00€

4 Mesi 240,00€

8 Mesi 480,00€

SCONTI FAMIGLIA SOLO SU ABBONAMENTI  
MENSILI 2° FAMIGLIARE -5,00€  
DAL 3° FAMIGLIARE -10,00€

TURNI COMPOSTI DA MAX 15 CORSISTI.

LE FESTIVITÀ DI CALENDARIO NON VERRANNO  
RECUPERATE.

NON SONO PREVISTI RECUPERI PER  
LEZIONI PERSE O QUALORA IL GREEN PASS O IL  
CERTIFICATO MEDICO RISULTASSERO SCADUTI.

GLI ABBONAMENTI INCLUDONO LA  
PRENOTAZIONE PER TUTTE LE LEZIONI DEL  
PERIODO ACQUISTATO.

ISCRIZIONE ANNUALE 30,00€



# PRENOTAZIONI FITNESS

## PRENOTAZIONI

- Singola 10,00€
- 5 Prenotazioni 45,00
- 10 Prenotazioni 85,00€
- 20 Prenotazioni 160,00€

Soluzioni a prenotazioni per coloro che vogliono la libertà di frequentare le attività di fitness senza abbonamento.

I carnet danno diritto alla prenotazione di max 4 lezioni.

In caso di mancata disdetta entro le 6 ore precedenti la lezione non si procederà al reintegro.

## INFORMAZIONI

- *Non sono previsti rimborsi per lezioni perse, o per mancanza di Certificato Medico o Green Pass valido.*
- *Il posto all'interno dei corsi dovrà essere confermato tramite il pagamento della quota prevista entro il giorno 5 del mese successivo.*
- *Le attività possono essere prenotate tramite APP, Portale Web o Telefonicamente alla Segreteria.*

## MODALITA' D'ISCRIZIONE

1. *Essere in possesso e consegnare Certificato Medico di Attività Sportiva non Agonistica.*
2. *Compilazione del Modulo d'Iscrizione*
3. *Versamento quota d'iscrizione 30,00€ valida 12 mesi*
4. *Ritiro Card Magnetica per l'ingresso al tornello e per utilizzo docce e phon al costo di 0,25€ a singolo utilizzo.*
5. *Versamento quota abbonamento o altra formula per l'attività scelta.*



**ATHENA SPORTING CLUB**

**ATHENA SPORTING CLUB**

**Società Sportiva Dilettantistica a R.L.**

**Via Lydia Ansuini Guardati, 2**

**00062 Bracciano (Rm)**

**Tel. 06.9986197**

**mail: [desk.athena@athenasporting.com](mailto:desk.athena@athenasporting.com)**

**[www.athenasporting.com](http://www.athenasporting.com)**

