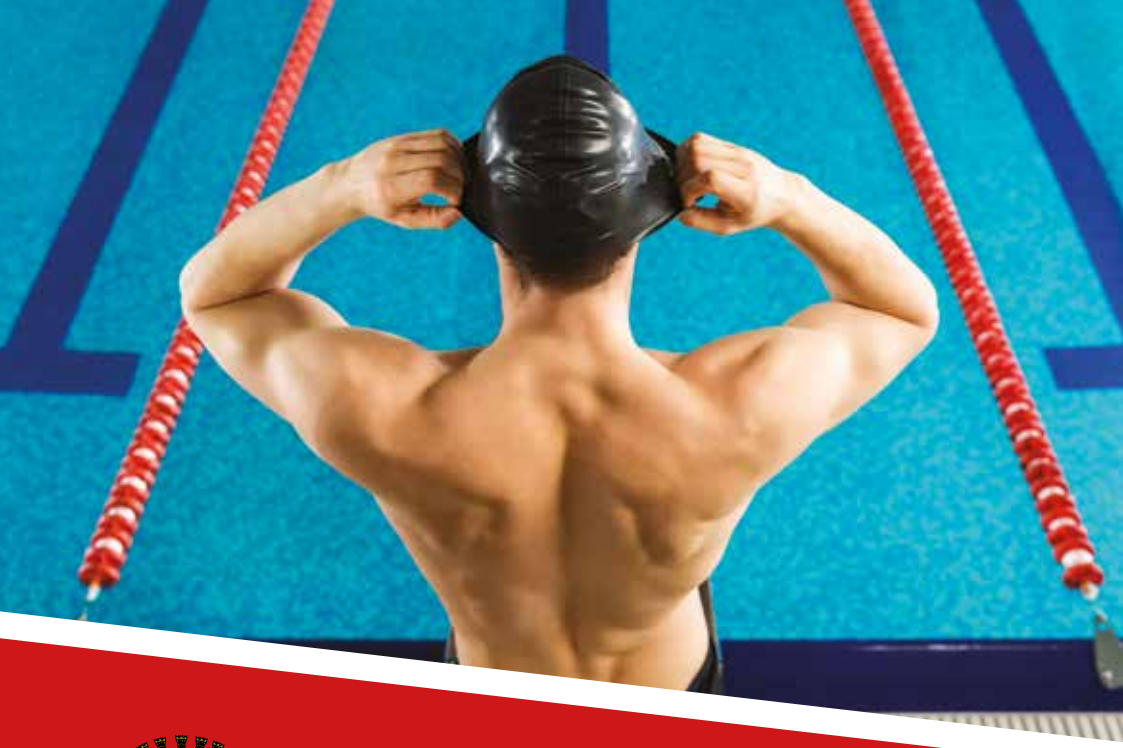

Comune di Rozzano

CENTRO SPORTIVO COMUNALE

STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

AMA SPORT

sempre più

Sport di Qualità

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

PADI 5 STAR

ITALIA FIPE

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

CENTRO SPORTIVO csen EDUCATIVO NAZIONALE

Il Sindaco
Gianni Ferretti

Comune di Rozzano

IL VALORE EDUCATIVO DELLO SPORT

Cari cittadini,
sono felice di presentarvi le nuove proposte del centro sportivo di Ama Rozzano, non solo una piscina ma un vero e proprio luogo per il benessere di tutta la famiglia, per allenarsi, mantenersi in forma e trascorrere il tempo libero in maniera sana.

La sua invidiabile offerta di corsi adatti a tutti i livelli e a tutte le età è il segno dell'attenzione concreta della città allo sport. Ne andiamo fieri perchè si tratta di uno dei più completi impianti di questo tipo a livello locale e soprattutto perchè è una fucina di educazione e promozione dei valori positivi dello sport.

Lo sport ha in sé una grande responsabilità verso la società. È doveroso quindi da parte dell'amministrazione comunale destinare risorse adeguate all'attività sportiva e investire su una struttura bella e attrezzata come questa, una base solida per la crescita e la formazione sportiva dei nostri giovani e non solo.

Anche quest'anno abbiamo puntato all'eccellenza, innalzando la qualità tecnica degli istruttori e ampliando l'offerta delle attività sia in acqua che in palestra. Con orgoglio la piscina si conferma anche centro di formazione per la subacquea, distinguendosi sul territorio.

A tutti voi, sportivi e non sportivi, porgo i miei auguri per una nuova stagione piena di salute e benessere.

Il Sindaco
Gianni Ferretti

INFORMAZIONI GENERALI

I NOSTRI ORARI

Lunedi mercoledi e venerdi 07.00-22.00
Martedi e giovedi 08:30 - 22.00
Sabato 09:00-19:00
Domenica 09.00-13.00

CONTATTI

Tel. 02 57.51.25.27
e-mail: info@ama-sport.it - www.ama-sport.it - Facebook: Ama Sport Rozzano
Parcheggio gratuito per gli utenti non custodito e soggetto agli orari di apertura e chiusura del Centro Sportivo Comunale (come da Art.9 del Regolamento Generale per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).

SUB

L'impianto è dotato di una vasca (profondita 5mt) per le esercitazioni subacquee a disposizione delle associazioni sportive e delle scuole di subacquea.
Per informazioni e prenotazioni rivolgersi alla reception.

VISITA MEDICA

Per frequentare le attività sportive è obbligatorio un certificato medico di **IDONEITÀ ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.**

PARCHEGGIO GRATUITO PER GLI UTENTI

Parcheggio gratuito per gli utenti non custodito e soggetto agli orari di apertura e chiusura del Centro Sportivo Comunale (come da Art.9 del Regolamento Generale per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).

Il Regolamento Generale, affisso all'interno dell'impianto sportivo, si reputa conosciuto da tutti gli utenti per effetto dell'acquisto da parte degli stessi del biglietto d'ingresso e/o della sottoscrizione di un abbonamento, ovvero per effetto dell'utilizzo degli spazi vasche e palestre da parte dei corsisti e/o di appartenenti a Società/Associazioni con contratto di utilizzo. (Art.3 Reg. Gen. per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).

SUNTO DEI REGOLAMENTI

Le norme di utilizzo dell'impianto sportivo risultano regolamentate da quanto contenuto nel "Regolamento Generale per l'utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale" e nel "Regolamento Generale delle Attività Sportive". Si riporta di seguito un sunto dei Regolamenti.

Per partecipare alle attività motorie occorre essere in possesso di un certificato medico in originale che sarà custodito per cinque anni presso l'archivio del Centro Sportivo (Art.3 Reg. Gen. Delle Attività Sportive).

Al momento dell'ingresso, gli operatori della reception, dietro ritiro di un documento di riconoscimento, consegneranno gratuitamente ad ogni utente che sottoscriverà un abbonamento e/o ingresso un braccialetto di riconoscimento non cedibile per l'accesso in struttura (Art.8 Reg. Gen. delle Attività Sportive). Resta inteso, che in caso di smarrimento dello stesso, il nuovo braccialetto di riconoscimento verrà addebitato all'utente con costo che verrà comunicato dalla Direzione sulla base di quanto definito da AMA Sport ed esposto nella bacheca dell'impianto.

I gruppi dei corsi saranno formati tenendo conto di criteri relativi all'età e alle capacità natatorie degli allievi, in modo tale da garantire al meglio l'apprendimento della disciplina sportiva proposta. (Art. 5 Reg. Gen. delle Attività Sportive).

Agli iscritti alla scuola–nuoto, dai 3 ai 13 anni, sarà rilasciata una scheda di valutazione attestante le conseguite capacità natatorie. (Art.6 Reg. Gen. delle Attività Sportive).

I minori di anni 12 potranno accedere alla zona vasche solo se accompagnati da persona maggiorenne che se ne assuma la responsabilità o, comunque, se chi esercita la patria potestà assicura la propria presenza all'interno dell'impianto per l'intero periodo di permanenza del minore. (Art.11 Reg. Gen. per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).

La Direzione non darà luogo a rimborsi o recuperi per la mancata frequenza alle attività. (Art. 4 Reg. Gen. delle Attività Sportive).

La Direzione si riserva di non dare inizio a quelle attività non rispondenti ad esigenze tecnico–organizzative. (Art. 7 Reg. Gen. delle Attività Sportive).

La Direzione prenderà provvedimenti nei confronti degli utenti che non si dovessero attenere alle regole e alle indicazioni proposte dal Centro Sportivo Comunale (Art. 6 Reg. Gen. per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).

Per oggetti di valore, beni, averi o comunque per tutto quello che l'utente ritenga opportuno custodire, sono state posizionate delle apposite cassette di sicurezza nell'atrio dell'Impianto Sportivo, in prossimità dell'ingresso agli spogliatoi femminili. Gli utenti possono utilizzare, gratuitamente, le suddette cassette di sicurezza, senza che ciò comporti, in ogni caso, alcun obbligo o responsabilità della Direzione e del Personale di servizio.

La Direzione e il personale di servizio non rispondono dell'eventuale ammanco di oggetti e/o valori. (Art.12 Reg. Gen. delle Attività Sportive).

E' vietato: organizzare corsi, anche se gratuiti, fare uso di macchine fotografiche o cinematografiche, videocamere, radioline, impianti sonori, etc., senza l'autorizzazione della Direzione. (Art. 6 Reg. Gen. per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).

Prima di accedere ai locali spogliatoi occorre indossare le apposite sovrascarpe. (Art. 19 Reg. Gen. per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).

È obbligatorio svestirsi negli spogliatoi e riporre tutti gli indumenti negli appositi armadietti, che dovranno essere chiusi a chiave con lucchetto. Gli stessi dovranno essere liberati e lasciati aperti dopo la fine dell'attività, in caso contrario al momento della chiusura serale AMA Sport è autorizzata ad aprire gli armadietti rimasti chiusi, non essendo possibile personalizzare gli armadietti lasciando propri lucchetti dopo l'orario di chiusura dell'impianto.

NON È POSSIBILE OCCUPARE L'ARMADIETTO PER PIU' GIORNI.
A CHIUSURA DELL'IMPIANTO TUTTI I LUCCHETTI PRESENTI NEGLI ARMADIETTI VERRANNO COMUNQUE RIMOSSI E GLI ARMADIETTI VERRANNO LIBERATI.

Orari, periodi di funzionamento e modalità di accesso alle saune sono a discrezione della Direzione, la quale declina ogni responsabilità per l'uso improprio del servizio. (Art.36 Reg. Gen. per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).

PROGRAMMAZIONE SPORTIVA

CORSI NUOTO - FITNESS SALA - FITNESS ACQUA

PRIMO QUADRIMESTRE

lunedì	dal 25 SETTEMBRE 2023	-	al 15 GENNAIO 2024
martedi	dal 26 SETTEMBRE 2023	-	al 16 GENNAIO 2024
mercoledì	dal 27 SETTEMBRE 2023	-	al 24 GENNAIO 2024
giovedì	dal 21 SETTEMBRE 2023	-	al 25 GENNAIO 2024
venerdì	dal 22 SETTEMBRE 2023	-	al 26 GENNAIO 2024
sabato	dal 23 SETTEMBRE 2023	-	al 20 GENNAIO 2024

SECONDO QUADRIMESTRE

lunedì	5 FEBBRAIO 2024	-	20 MAGGIO 2024
martedi	6 FEBBRAIO 2024	-	21 MAGGIO 2024
mercoledì	7 FEBBRAIO 2024	-	22 MAGGIO 2024
giovedì	1 FEBBRAIO 2024	-	23 MAGGIO 2024
venerdì	2 FEBBRAIO 2024	-	24 MAGGIO 2024
sabato	3 FEBBRAIO 2024	-	18 MAGGIO 2024

Sospensione corsi per festività
dal 23 Dicembre al 7 Gennaio
dal 28 al 31 Marzo

Chiusura dell'impianto
Dal 1 al 3 Novembre - 7-8 Dicembre
25-26 Dicembre - 1 Gennaio - 6 Gennaio
1-2 Aprile - 25-26 Aprile
Dal 1 Agosto al 31 Agosto 2024 compresi

IMPORTANTE

Prima di stipulare la sottoscrizione di un biglietto d'ingresso, di un abbonamento e/o di una tessera di iscrizione alle attività motorie, gli utenti sono tenuti a prendere visione delle indicazioni delle disposizioni contenute nel Regolamento Generale per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale (Art.5.) e del Regolamento Generale delle Attività Sportive (Art.8).
Gli utenti all'atto dell'iscrizione accettano incondizionatamente e senza riserva le norme previste dal Regolamento Generale per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale e del Regolamento Generale delle Attività Sportive.

NUOTO LIBERO

GIORNI e ORARI

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ 7.00-15.00 e 18.45-22.00

MARTEDÌ - GIOVEDÌ 8.30-15.00 e 18.45-22.00

SABATO 9.00-19.00
DOMENICA 9.00-13.00

INGRESSO NUOTO LIBERO

Ingresso **ADULTI** € 6,00
Ingresso **BAMBINI** (3/11 anni) € 4,00

ABBONAMENTI

10 ingressi ADULTI € 50,00
10 ingressi BAMBINI (da 3 a 11 anni) € 30,00

TRIMESTRALE € 150,00
SEMESTRALE € 250,00
ANNUALE € 400,00
OVER 60 TESSERA TRIMESTRALE € 78,00

L'abbonamento "10 ingressi" ha validità massima di 3 mesi dalla data di iscrizione (Art. 10 del Regolamento Generale per utilizzo impianto sportivo Piscina Comunale).

CORSI DI NUOTO

CORSO BABY - GENITORE

Genitore e bimbo alla scoperta del "mondo acqua", guidati da un esperto.

LUNEDÌ: 3-10 mesi 15.30-16.00 | **11-18 mesi** 16.00-16.30
GIOVEDÌ: 3-10 mesi 15.30-16.00 | **19-36 mesi** 16.00-16.30
SABATO: 3-10 mesi 9.00-9.30 | **3-10 mesi** 9.30-10.00
11-18 mesi 10.00-10.30 | **25-36 mesi** 10.30-11.00
19-24 mesi 11.00-11.30 | **25-36 mesi** 11.30-12.00
25-36 + mesi 12.00-12.30

Frequenza **monosettimanale** 15 lezioni € 210,00

CORSO GESTANTI

Questo corso ha come obiettivo il benessere psico-fisico durante la gravidanza. L'accesso al corso sarà subordinato al possesso di una certificazione medica attestante il regolare decorso della gravidanza.

LUNEDÌ 14.45-15.30 | **SABATO** 10.30-11.30
5 lezioni da 45' € 120,00

LEZIONI INDIVIDUALI DI NUOTO

Ideato per chi ha problemi di tempo o ha delle esigenze particolari.

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ 7.30-15.00 e 18.45-22.00
MARTEDÌ - GIOVEDÌ 8.30-15.00 e 18.45-22.00
SABATO 9.00 / 15.00
DOMENICA 9.00 / 13.00

5 lezioni da 30' € 110,00 | **10 lezioni da 30'** € 200,00
10 lezioni da 45' in 2 persone (si possono fare solo se si è dello stesso livello) €290,00
5 lezioni da 45' in 2 persone (si possono fare solo se si è dello stesso livello) €148,00

CORSI DI NUOTO

SCUOLA NUOTO PRESCOLARI (3-5 anni)

Meraviglioso viaggio alla scoperta e alla conoscenza dell'ambiente acqua. L'obiettivo, sempre attraverso il gioco, è quello di portare i nostri piccoli al raggiungimento dell'autonomia in acqua.

LUNEDÌ - GIOVEDÌ 16.30-17.15 | 17.15-18.00 | 18.00-18.45
MARTEDÌ - VENERDÌ 16.30-17.15 | 17.15-18.00 | 18.00-18.45
MERCOLEDI 16.30-17.15 | 17.15-18.00 | 18.00-18.45
SABATO 15.30-16.15 | 16.15-17.00 | 17.00-17.45 | 17.45-18.30

Frequenza **monosettimanale** 15 lezioni da 45' € 140,00
Frequenza **bisettimanale** 30 lezioni da 45' € 225,00

SCUOLA NUOTO SCOLARI (6-13 anni)

Il bambino impara a nuotare. I progressi sono comprovati da un brevetto personale a fine anno.

LUNEDÌ - GIOVEDÌ 16.15/17.00 | 17.00/17.45 | 17.45/18.30
MARTEDÌ - VENERDÌ 17.00-17.45 | 17.45-18.30
MERCOLEDÌ 17.00-17.45 | 17.45-18.30
SABATO 15.00-15.45 | 15.45-16.30 | 16.30-17.15 | 17.15-18.00

Frequenza **monosettimanale** 15 lezioni da 45' € 125,00
Frequenza **bisettimanale** 30 lezioni da 45' € 210,00

CORSO TEENAGER (10-16 anni)

Sessanta minuti di perfezionamento delle tecniche delle attività natatorie. Verranno svolte attività come acqua gol , salvamento , tuffi e giochi.) Livello richiesto dal delfino rosa in poi.

MARTEDÌ - VENERDÌ 15.15-16.15
MERCOLEDÌ 15.15-16.15

Frequenza **monosettimanale** 15 lezioni da 60' € 125,00
Frequenza **bisettimanale** 30 lezioni da 60' € 210,00

CORSI DI NUOTO

ACQUATICITÀ ADULTI

Rivolto in particolare a chi intende migliorare il proprio galleggiamento e superare la paura dell'acqua. Sarà utilizzata una metodologia nuova, facile, immediata e divertente.

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ 18.30-19.15 | 19.15-20.00

Frequenza **monosettimanale** 15 lezioni da 45' € 130,00
Frequenza **bisettimanale** 30 lezioni da 45' € 220,00

SCUOLA NUOTO ADULTI

Non è mai troppo tardi per imparare a nuotare!
Per imparare a muoversi in acqua a tutte le età. Per migliorare il proprio stile.

MARTEDÌ - VENERDÌ 9.15-10.00 | 10.00-10.45
MARTEDÌ - GIOVEDÌ 18.30-19.15 | 19.15-20.00

Frequenza **monosettimanale** 15 lezioni € 130,00
Frequenza **bisettimanale** 30 lezioni € 220,00

SWIM INTERVAL TRAINING

Allenamento per adulti caratterizzato da una successione di esercizi, alternando bassa e alta intensità.

MARTEDÌ - GIOVEDÌ 20.00-21.30 | **SABATO** 12.00-13.30

Possono accedere al nuoto libero sempre

Corso **quadrimestrale** € 310,00

CORSI DI NUOTO
NUOTO AGONISTICO

SQUADRA AGONISTICA NUOTO

Attività agonistica a tutti i livelli a seconda delle capacità di ognuno.

LUNEDÌ - MARTEDÌ - MERCOLEDÌ - GIOVEDÌ - VENERDÌ 15:00-18:45 | 18:30-20:15

15.00-17.00
Allenamenti riservati alle categorie ragazzi, junior, cadetti e senior.

17.00-18.45
Allenamenti riservati alle categorie giovanili esordienti B ed esordienti A.

8.30-20.15
Allenamenti riservati a categorie da concordare.

CATEGORIA A: € 650,00 | **CATEGORIA B**: € 610,00
CATEGORIA R: € 690,00 | **CATEGORIA J/C/S**: € 730,00
(kit previsto ogni 2 anni)

LEVE DEL PREAGONISMO

Perfezionamento delle tecniche natatorie e preparazione attraverso il gioco all'attività pre-agonistica.

LUNEDÌ - GIOVEDÌ 17.45-18.45

corso **quadrimestrale** durata 1 h € 215,00

NUOTO SINCRONIZZATO (8 - 16 anni)

Corso di avvicinamento alla fantastica ed entusiasmante disciplina del nuoto sincronizzato.

MARTEDÌ - VENERDÌ
Corso Avanzato 15.00/17.00
Corso Base 17.00/18.30

Frequenza **monosettimanale** 15 lezioni € 130,00
Frequenza **bisettimanale** 30 lezioni € 215,00

FINALMENTE...
AMA SPORT È ANCHE

SUBAMANDO

ISCRIZIONI IN RECEPTION

PADI 5 STAR INSTRUCTOR DEVELOPMENT DIVE RESORT

VUOI PROVARE
O VEDERE
IL TUO RESPIRO
SOTT'ACQUA?

VUOI
AUMENTARE
LA TUA
ESPERIENZA
SUBACQUEA?

VUOI
DIVENTARE
UN
PROFESSIONISTA?

LE RISPOSTE LE TROVERAI
NELLA PISCINA DI AMA SPORT
CON **SUBAMANDO**

SONO APERTE LE ISCRIZIONI
PER I CORSI CHE INIZIERANNO
A SETTEMBRE

OPPURE VUOI
SEMPLICEMENTE
PROVARE?

Per info: subamando@ama-sport.it

SUB

NOVITÀ

PER INIZIARE:
DSD CORSO SCUBA E OPEN

PER PROSEGUIRE:
CORSO ADVANCE
DEEP
RESCUE

PER BAMBINI
BUBBLE MAKER E SEAL TEAM

PER DIVENTARE PROFESSIONISTA:
CORSO DIVE MASTER
E ISTRUTTORE

PER RILASSARTI:
CORSO SCUBAWELLNESS

SENZA BOMBOLE:
CORSO MERMAID

Per info: subamando@ama-sport.it

SCUBAWELLNESS

NOVITÀ

Ogni tecnica di rilassamento, di autocontrollo, o di benessere psicofisico si basa sulla respirazione. L'acqua è l'unico ambiente dove puoi raggiungere obiettivi sorprendenti: un ambiente dove vedi, senti e gestisci il tuo respiro.

Un momento tutto nostro, senza alcuna distrazione, durante il quale ci si rilassa, si galleggia, si ricerca l'equilibrio interiore.

MERMAID

Esseri dei sogni e delle fiabe che insieme possono diventare realtà.

UNISCITI AL GRUPPO di SIRENE e TRITONI

Per info: **subamando@ama-sport.it**

FITNESS IN ACQUA

ACQUA GYM

Ginnastica in acqua per tonificare tutto il corpo con l'uso di piccoli attrezzi.

LUNEDÌ - GIOVEDÌ 8.30-9.15 | 9.20-10.05 | 10.10-10.55
MARTEDÌ - VENERDÌ 18.45-19.30 | 19.35-20.20 | 20.25-21.20
NOVITÀ **LUNEDÌ** 12.00-12.45
MERCOLEDÌ 9.20-10.05

Lezioni da 45 min
Frequenza **monosettimanale** 15 lezioni € 125,00
Frequenza **bisettimanale** 30 lezioni € 200,00

HIDROBIKE

La resistenza dell'acqua che si esercita pedalando è un continuo massaggio che modella, drena i liquidi e tonifica tutto il corpo.

LUNEDÌ - GIOVEDÌ 18.45-19.30 | 19.35-20.20 | 20.25-21.10 NOVITÀ
MARTEDÌ - VENERDÌ 9.15-10.00 | 12.00-12.45 | 12.45-13.30
MERCOLEDÌ 8.30-9.15 | 18.45-19.30
NOVITÀ **GIOVEDÌ** 11.15-12.00

CIRCUIT ACQUA TONE max 9 persone

Un allenamento a circuito con più attrezzi dentro l'acqua.
Tappeto Jump, Bike e piccoli attrezzi per una lezione mirata al drenaggio dei liquidi e al dimagrimento.

MERCOLEDÌ 12.45-13.30 | 19.35-20.20

Lezioni da 45 min
Frequenza **monosettimanale** 15 lezioni € 155,00
Frequenza **bisettimanale** 30 lezioni € 250,00

FITNESS IN SALA AL MATTINO

TONIFICAZIONE

L'obiettivo di questa ginnastica è quello di rinforzare le diverse parti del corpo senza affaticare i muscoli e senza sforzi eccessivi.

LUNEDÌ - GIOVEDÌ 9.30-10.30 (1H)

POSTURAL PIL

Una miscela delle 2 lezioni (ginnastica posturale e pilates).

LUNEDÌ - GIOVEDÌ 11.40-12.40 (1H)
MERCOLEDÌ 9:30-10.30 (1H)

GINNASTICA POSTURALE

È una ginnastica dolce nella quale si svolgono esercizi per migliorare la postura, la mobilità articolare e l'elasticità muscolare.

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - GIOVEDÌ 10.35-11.35 (1H)

PILATES

Ha lo scopo di rafforzare i muscoli del corpo, correggere la postura, migliorare la respirazione e l'allungamento della muscolatura.

MARTEDÌ - VENERDÌ 10.10-10.55 (CORSO BASE)
MARTEDÌ - VENERDÌ 11.00-11.45
MERCOLEDÌ 12.45-13.30
NOVITÀ **SABATO** 9.45-10.30

TOTAL BODY

Una lezione di fitness musicale che , con esercizi mirati e con l'utilizzo di piccoli attrezzi, migliora il tono muscolare di braccia , gambe , addominali e glutei.

VENERDÌ 12.45-13.30
SABATO 10.35-11.20

FITNESS IN SALA AL MATTINO

MOVIMENTO IN SALUTE

Attività olistica adatta a tutti il cui obiettivo è migliorare sia la postura che alcune patologie ,come l'artrite , attraverso l' uso dei cinque sensi .

NOVITÀ **MARTEDÌ - VENERDÌ** 9.00-10.00

AERO-TONE

Una lezione ballata che migliora la coordinazione, aiuta il metabolismo e tonifica i tessuti con i movimenti base dell'aerobica.

NOVITÀ **MERCOLEDÌ** 11.55-12.40

STEP BASE

Una lezione coinvolgente a ritmo di musica che migliora la capacità cardiovascolare, permette di tonificare gambe e glutei con l'ausilio dello step.

LUNEDÌ 12.45-13.30

Lezioni da 60 min
Frequenza **monosettimanale** 15 lezioni € 135,00
Frequenza **bisettimanale** 30 lezioni € 215,00

Lezioni da 45 min
Frequenza **monosettimanale** 15 lezioni € 120,00
Frequenza **bisettimanale** 30 lezioni € 195,00

SPINNING

Una lezione ad alta intensità che migliora la capacità aerobica , tonifica gambe , glutei e addominali a ritmo di musica.

MARTEDÌ 12.15-13.00 | 13.15-14.00
GIOVEDÌ 13.15-14.00
Frequenza **monosettimanale** 15 lezioni da 45 min € 135,00
Frequenza **bisettimanale** 30 lezioni da 45 min € 230,00

OPEN CORSI PAUSA PRANZO

ACQUA E TERRA

LUNEDÌ

POSTURAL PIL 11.40-12.40 (1H)
STEP BASE 12.45-13.30
NOVITÀ **ACQUAGYM** 12.00-12.45

MARTEDÌ

HIDROBIKE 12.00-12.45 | 12.45-13.30

MERCOLEDÌ

NOVITÀ **AERO-TONE** 11.55-12.40
PILATES 12.45-13.30
CIRCUIT ACQUA TONE 12.45-13.30 (max 9 persone)

GIOVEDÌ

POSTURAL PIL 11.40-12.40 (1H)
NOVITÀ **HIDROBIKE** 11.15-12.00

VENERDÌ

TOTAL BODY 12.45-13.30
HIDROBIKE 12.00-12.45 | 12.45-13.30

Frequenza **quadrimestrale** (tutti i corsi terra e acqua) € 280,00

FITNESS IN SALA LA SERA

TOTAL BODY

Una lezione di fitness musicale che , con esercizi mirati e con l'utilizzo di piccoli attrezzi, migliora il tono muscolare di braccia , gambe , addominali e glutei.

LUNEDÌ - GIOVEDÌ 18.00-18.45
MARTEDÌ 17.10-17.55

AERO - TONE

Una lezione ballata che migliora la coordinazione, aiuta il metabolismo e tonifica i tessuti con i movimenti base dell'aerobica.

LUNEDÌ - GIOVEDÌ 18.50-19.35

STEP BASE

Una lezione coinvolgente a ritmo di musica che migliora la capacità cardiovascolare,permette di tonificare gambe e glutei con l'ausilio dello step.

LUNEDÌ - GIOVEDÌ 19.40-20.25

PILATES

Ha lo scopo di allungare e rafforzare i muscoli del corpo , correggere la postura e migliorare la respirazione.

LUNEDÌ - GIOVEDÌ 20.30-21.15
MARTEDÌ - VENERDÌ 18.00-18.45
MERCOLEDÌ 18.50-19.35

GAG

È un'allenamento mirato a tonificare i muscoli di gambe, addominali e glutei.

MARTEDÌ - VENERDÌ 18.50-19.35
MERCOLEDÌ 19.40-20.25

FITNESS IN SALA LA SERA

ZUMBA-AMA

È una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica latina, combinati con i movimenti dell'aerobica.

MARTEDÌ 19.40-20.25

CIRCUIT TRAINING

È un'allenamento a circuito con esercizi a corpo libero o con attrezzi. Migliora forza e resistenza.

MERCOLEDÌ 20.30-21.15

GINNASTICA POSTURALE

È una ginnastica dolce nella quale si svolgono esercizi per migliorare la postura, la mobilità articolare e l'elasticità muscolare.

NOVITÀ **MERCOLEDÌ** 18.00-18.45

Lezioni da 60 min
Frequenza **monosettimanale** 15 lezioni € 135,00
Frequenza **bisettimanale** 30 lezioni € 215,00

Lezioni da 45 min
Frequenza **monosettimanale** 15 lezioni € 120,00
Frequenza **bisettimanale** 30 lezioni € 195,00

SPINNING

Una lezione ad alta intensità che migliora la capacità aerobica , tonifica gambe , glutei e addominali a ritmo di musica.

MARTEDÌ 20.30-21.15
VENERDÌ 19.45-20.30

Frequenza **monosettimanale** 15 lezioni da 45 min € 135,00
Frequenza **bisettimanale** 30 lezioni da 45 min € 230,00

PALESTRA & PISCINA

FORMULA GOLD

ORARI PALESTRA:
DA LUNEDÌ A VENERDÌ 9.00-22.00
SABATO 9.00-19.00 | **DOMENICA** 9.00-13.00

ORARI PISCINA:
LUNEDÌ , MERCOLEDÌ, VENERDÌ 7.00-15.00 e 18.45-22.00
MARTEDÌ e GIOVEDÌ 8.30-15.00 e 18.45-22.00
SABATO 9.00-19.00 | **DOMENICA** 9.00-13.00

Mensile € 70,00 | **Trimestrale** € 170,00 | **Semestrale** € 280,00 | **Annuale** € 400,00

FORMULA SILVER

ORARI PALESTRA:
DA LUNEDÌ A VENERDÌ 9.00/15.00
SABATO 9.00-19.00 | **DOMENICA** 9.00-13.00

ORARI PISCINA:
LUNEDÌ , MERCOLEDÌ, VENERDÌ 7.00-15.00
MARTEDÌ e GIOVEDÌ 8.30-15.00
SABATO 9.00-19.00 | **DOMENICA** 9.00-13.00

Mensile € 50,00 | **Trimestrale** € 125,00 | **Semestrale** € 200,00 | **Annuale** € 260,00

PERSONAL TRAINING palestra e/o piscina

Sedute individuali di allenamento e recupero funzionale. Un istruttore a vostra disposizione elaborerà solo per Voi sedute di ginnastica personali, vi preparerà atleticamente per poter affrontare serenamente qualsiasi disciplina sportiva. Il vostro programma personalizzato sarà attuato da personale altamente qualificato.

Sedute da concordarsi con i nostri istruttori.

1 seduta € 35,00 | **3 sedute** € 95,00 | **5 sedute** € 150,00 | **10 sedute** € 275,00

DANZA CLASSICA

DANZA CLASSICA **"METODO VAGANOVA"**
MARTEDÌ 16.00-16.55 (10 – 13 anni)
VENERDÌ 16.00-16.55 (10 – 13 anni)
17.00-17.55 (6-9 anni)

frequenza **monosettimanale** 15 lezioni da 55 min € 160,00
frequenza **bisettimanale** 30 lezioni da 55 min € 270,00

CAMPUS ESTIVO

“I Maghi dello Sport” 2024

Dedicato ai bambini e ai ragazzi che frequentano la scuola primaria e la scuola secondaria di primo grado

Previste numerose discipline sportive tra cui: il nuoto, propedeutica alla pallanuoto, al nuoto sincronizzato, al salvamento, difesa personale e tanto altro ancora.

ORARIO
Da lunedì a venerdì
dalle 07.30 alle 17.30

Calendario Campus

1a SETTIMANA: 10/06 - 14/06
2a SETTIMANA: 17/06 - 21/06
3a SETTIMANA: 24/06 - 28/06
4a SETTIMANA: 01/07 - 05/07
5a SETTIMANA: 08/07 - 12/07
6a SETTIMANA: 15/07 - 19/07
7a SETTIMANA: 22/07 - 26/07

Per informazioni e iscrizioni al Campus Estivo rivolgersi alla Reception del Centro Sportivo “Piscina Comunale” di Rozzano - Via Perseghetto, Entrata Parco 2 Comunale

(tel. 02 57.51.25.27)

FESTE DI COMPLEANNO IN PISCINA CON ANIMAZIONE

SERVIZIO BAR

Il nostro bar offre per tutti i nostri utenti un servizio efficiente e allo stesso tempo di qualità premium, dalla colazione al pranzo con la preparazione di snack, panini, insalatone speciali e piatti gourmet per i più esigenti, per poi finire all'aperitivo con una vasta scelta di cocktail di frutta fresca, centrifugati e super frullati proteici.

Per prenotazioni e maggiori informazioni su eventi, feste di compleanno e banqueting rivolgersi alla reception del Centro Sportivo ai seguenti numeri di telefono:

Reception:

02.57512527 - 3475789238
E-mail: info@ama-sport.it

Grafica e Stampa: La Serigrafica Arti Grafiche S.r.l. - 20090 Buccinasco (MI) Tel. 0245708456

Comune di Rozzano

AMA SPORT

Via Perseghetto, ingresso Parco 2 - Rozzano

Tel. 02.5751 2527

info@ama-sport.it - www.ama-sport.it

SCAN ME