



SOCIETÀ
CANOTTIERI
GARDA
SALÒ

**POLO
SPORTIVO
CANOTTIERI
SALÒ**

scuola nuoto e corsi baby

fitness terra, acqua e gym

gruppo sportivo

danza creativa

corso gestanti

corso over terra e acqua

fisioterapia

Autunno | Inverno | Primavera 2024-25



assizana

BROKERS DI ASSICURAZIONI

**P.zza V. Emanuele II, 25
25087 Salò (BS)**

**Tel. +39 0365 22693
+39 0365 43168**



Società Canottieri Garda Salò

Collare d'oro e Stella d'oro al Merito Sportivo - Fondata nel 1891

CLUB DEGLI SPONSOR

a sostegno delle squadre agonistiche



**Iscriviti alla nostra newsletter
e rimani sempre aggiornato**



canottierigarda.it   



FRESCO GARDA

distribuzione alimentare dal 1972

telefono 03651896758 | segreteria@frescogarda.it | www.frescogarda.com

NUOTO LIBERO



Per garantire a tutti i nostri nuotatori uno spazio adeguato e per gestire al meglio l'affluenza nelle corsie abbiamo adottato un sistema di **prenotazione** per il **nuoto libero**. Puoi annullare la prenotazione entro 2 ore dall'orario previsto.

Tariffe

INGRESSI SINGOLI

Intero € 8,00

Ridotto € 7,00
Under 11 - Over 65 - disabili

Residenti € 4,00
nel comune di Salò con visione del documento

ABBONAMENTI - validità 6 mesi

10 ingressi intero € 65,00

10 ingressi ridotto € 55,00
Under 11 - Over 65 - disabili

10 ingressi residenti € 40,00
nel comune di Salò con visione del documento

1 mese nuoto libero daily € 55,00
max 1 ingresso al giorno dalle 07:00 alle 14:00

abbonamenti a tempo vedi pagina 16

LE FASCE ORARIE DEL NUOTO LIBERO POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI.

CORSI NUOTO ADULTI

Base Supera la paura dell'acqua con esercizi idonei ai primi approcci natatori sotto la guida dei nostri istruttori FIN.

Intermedio Non hai paura dell'acqua ma vuoi migliorare le tecniche di base ed essere più autonomo? Questo è il livello adatto a te. Le lezioni si terranno o in vasca media o in quella alta, in base al livello didattico dei corsisti e degli spazi acqua.

Avanzato Per perfezionare i vari stili, allenando resistenza e forza in acqua.

Lezioni **PRIVATE**

🕒 45 min.

Consigliate agli allievi con esigenze specifiche o con difficoltà ad essere inseriti nei corsi collettivi. Lascia il tuo numero in reception, indicando le disponibilità, e verrai ricontattato da un nostro istruttore che ti seguirà individualmente.

Tariffe

	1 persona	2 persone
1 lezione	€ 35,00	€ 30,00 cad.
5 lezioni	€ 150,00*	€ 105,00 cad.*
20 lezioni + 2 in omaggio	€ 600,00**	

* durata massima 6 mesi | ** durata massima 12 mesi

🕒 45 min.



CORSI ACQUA FITNESS

SCAN QR-CODE
PER VEDERE I
NOSTRI CORSI



Il Fitness in acqua è un'attività fisica che porta numerosi benefici al corpo. Essendo la densità dell'acqua maggiore di quella dell'aria, l'allenamento in piscina, nello specifico, risulta più faticoso, ma meno traumatico per le articolazioni. E' una disciplina adatta a tutti e consente il raggiungimento di numerosi obiettivi quali: definizione muscolare, tonificazione, miglioramento delle capacità coordinative e condizionali, benessere psicofisico e divertimento.

I nostri corsi

Acqua **Gym** Lezione di total body a ritmo di musica con l'utilizzo a rotazione di piccoli attrezzi.

Swim **Gym** Attività aerobica **in acqua alta** caratterizzata da una varietà di andature atte a tonificare tutti i distretti muscolari.

Acqua **Circuit** Metodo di lavoro a stazioni, ciascuna delle quali coinvolge un diverso distretto muscolare. Sono previsti esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi.

Acqua **Functional** Allenamento dinamico ed efficace ad alta intensità utilizzando un grande e un piccolo attrezzo.

Circuit Lavoro ad alta intensità che sfrutta la resistenza dell'acqua con i grandi attrezzi (bike, jump e tapis roulant).

CORSI FITNESS ACQUA

🕒 45 min. dal 16/09/2024 al 08/06/2025

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	
7:45	ACQUA CIRCUIT	SWIM GYM	CIRCUIT	SWIM GYM	ACQUA CIRCUIT	CIRCUIT	7:45
8:30	ACQUA GYM	ACQUA FUNCTIONAL	CIRCUIT	ACQUA FUNCTIONAL	ACQUA GYM	CIRCUIT	8:30
9:15	NUOTO ADULTI BASE - INTERMEDIO AVANZATO	ACQUA GYM	NUOTO ADULTI INTERMEDIO AVANZATO	ACQUA GYM	NUOTO ADULTI BASE - INTERMEDIO AVANZATO		9:15
12:20	NUOTO ADULTI INTERMEDIO AVANZATO				NUOTO ADULTI INTERMEDIO AVANZATO		12:20
13:10	CIRCUIT	ACQUA GYM	ACQUA FUNCTIONAL	ACQUA CIRCUIT	CIRCUIT		13:10
18:15	ACQUA GYM	ACQUA CIRCUIT	CIRCUIT	ACQUA CIRCUIT	ACQUA FUNCTIONAL		18:15
19:00	ACQUA GYM	ACQUA CIRCUIT	CIRCUIT	SWIM GYM	ACQUA GYM		19:00
19:00	NUOTO ADULTI INTERMEDIO AVANZATO	NUOTO ADULTI AVANZATO	NUOTO ADULTI INTERMEDIO AVANZATO		NUOTO ADULTI INTERMEDIO AVANZATO		19:00
19:45	NUOTO ADULTI BASE INTERMEDIO	ACQUA FUNCTIONAL	NUOTO ADULTI BASE INTERMEDIO	ACQUA FUNCTIONAL	NUOTO ADULTI INTERMEDIO AVANZATO		19:45

Il programma estivo subisce alcune riduzioni garantendo comunque la pianificazione dell'80% del programma invernale.

AUTOSCUOLA



GARDA

RINNOVO E CONSEGUIMENTO

CQC - ADR

PATENTE NAUTICA

NOVITÀ

**ESAMI MOTO
SU PISTA PROPRIA**

GAVARDO

**Via G. Quarena, 126
0365 34826**

SALÒ

**Via Umberto 1°, 5/B
0365 521960**

SALA PESI

SCAN
QR-CODE
PER ORARI



300 mq di attrezzature e macchinari di altissimo livello per l'allenamento quotidiano, con istruttori di sala formati per offrire il giusto supporto tecnico agli utenti.

NOVITÀ ACCESSO SENZA PRENOTAZIONE

Personal TRAINER

⌚ 60 min.

Lezioni individuali per raggiungere obiettivi specifici e per migliorare la propria forma fisica. Per chi vuole un percorso individuale finalizzato a molteplici obiettivi sportivi, di fitness e benessere/salute. Per chi vuole approfondire gli aspetti biomeccanici e fisiologici dell'allenamento a secco, scoprire nuovi modi di allenarsi e nuovi attrezzi. Per chi cerca flessibilità di orari e di calendario.

Tariffe

	1 persona	2 persone
1 lezione	€ 35,00	€ 30,00 cad.
5 lezioni	€ 150,00*	€ 105,00 cad.*
20 lezioni + 2 in omaggio	€ 600,00**	

* durata massima 6 mesi | ** durata massima 12 mesi



TRONY

SALÒ



Tel. 0365 41163

CORSI FITNESS TERRA

SCAN QR-CODE
PER VEDERE I
NOSTRI CORSI



Sala CORSI

150 mq di sala corsi completamente vetrata e quindi luminosissima, per attività fitness di gruppo. Un'esperienza di benessere aperta a tutte le età e stili di vita.

Postural **gym**

Corso di fitness posturale volto alla riduzione e alla prevenzione di dolori articolari, muscolari e problematiche comuni, come il dolore alla schiena e alla cervicale, attraverso esercizi di mobilità articolare, stretching e di tonificazione generale.

Fit **pilates**

Corso che rinforza tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare, migliorando la postura e la condizione muscolare a protezione della colonna vertebrale. Complessivamente migliora l'equilibrio del corpo in relazione al baricentro.

Yoga

Si basa sull'utilizzo principale di respirazioni e di posture per dare equilibrio all'energia dell'essere. Si ottiene così calma, salute, tonificazione muscolare e vitalità. Lezione adatta a tutti.

Redcord **balance**

Attività per il miglioramento della muscolatura profonda e del sistema propriocettivo attraverso esercizi di instabilità. Utilizzo di: Redcord, balance board, bosu e fit ball.



Cross **training**

Disciplina ad “alta intensità” sviluppata su sequenze di esercizi a circuito. Permette di migliorare le doti di resistenza con un importante dispendio energetico e di accelerare il proprio ritmo metabolico.

Dynamic **circuit**

Allenamento total body che ha come scopo il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative, l’aumento della componente metabolica e un alto consumo calorico.

Strength & **core**

Potenziamento di tutti i parametri della forza (massimale, esplosiva e veloce) con particolare attenzione sulla forza del core. Durante la lezione si utilizzeranno Kettlebell, bilanceri e piccoli pesi.

Smart **Training**

Allenamento che comprende diverse stazioni di esercizio, che vengono svolte a ripetizione o a durata prestabilita, di velocità e intensità variabile.

Body **tonic**

Elasticità e coordinazione di tutta la muscolatura, anche con l’ausilio di attrezzi (step, elastici, manubri e cavigliere).

H.i.i.t. **Bruciagrassi**

Allenamento ad alta intensità basato su piccoli circuiti intervallati per stimolare il metabolismo dei grassi.

CORSI FITNESS TERRA

SCAN QR-CODE
PER VEDERE I
NOSTRI CORSI



Cardio **circuit**

Corso aerobico basato su diverse stazioni per esercizi dinamici a ritmo di musica. Allenamento vario ed efficace, basato su differenti tipologie di esercizi per allenare diverse fasce muscolari.

Cardio **tonic**

Corso a ritmo di musica che alterna esercizi cardio ad esercizi anaerobici. Tonifica, brucia i grassi, aumenta la capacità cardiovascolare e migliora la resistenza.

Cardio **step**

Corso aerobico a ritmo di musica che prevede l'utilizzo di una piattaforma elevata (step). Perfetto per tonificare e bruciare i grassi.



CORSI FITNESS TERRA

🕒 50 min. dal 16/09/2024 al 08/06/2025

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	
7:10	YOGA	H.I.I.T BRUCIAGRASSI		H.I.I.T BRUCIAGRASSI	YOGA		7:10
8:10	CARDIO TONIC	FIT PILATES	CARDIO STEP	FIT PILATES	CARDIO TONIC		8:10
9:10	CROSS TRAINING	STRENGTH AND CORE	BODY TONIC	STRENGTH AND CORE	CROSS TRAINING	STRENGTH AND CORE	9:10
10:10	FIT PILATES	POSTURAL GYM	FIT PILATES	POSTURAL GYM	FIT PILATES	CARDIO TONIC	10:10
11:10	FIT PILATES	FIT PILATES	FIT PILATES	FIT PILATES	FIT PILATES	RED CORE BALANCE	11:10
12:30	SMART TRAINING	CARDIO STEP	SMART TRAINING	CARDIO STEP	BODY TONIC		12:30
13:20			SMART TRAINING				13:20
18:10	CARDIO TONIC	DYNAMIC CIRCUIT	CARDIO CIRCUIT	DYNAMIC CIRCUIT	CARDIO TONIC		18:10
18:10 SALA 2			RED CORE BALANCE				18:10 SALA 2
19:10	CARDIO STEP	CROSS TRAINING	CARDIO CIRCUIT	CROSS TRAINING	CARDIO STEP		19:10
19:10 SALA 2	STRENGTH AND CORE		RED CORE BALANCE		STRENGTH AND CORE		19:10 SALA 2
20:10	YOGA	FIT PILATES	YOGA	FIT PILATES	YOGA		20:10

Il programma estivo subisce alcune riduzioni garantendo comunque la pianificazione dell'80% del programma invernale.

NOVITÀ
2024/25

ABBONAMENTO GOLD 99 €

AL MESE

FORMULA ALL INCLUSIVE
I NOSTRI ABBONAMENTI*
RACCHIUSI IN UN'UNICA FORMULA
ANNUALE PER UN'ESPERIENZA
SENZA PENSIERI

*sala pesi, corsi terra, corsi acqua, nuoto libero e parco estivo

Due modalità per vivere le nostre offerte di sport e benessere: abbonamenti a tempo e abbonamenti open.

ABBONAMENTI A TEMPO

1 mese	€ 70,00
1 + 1 mese <i>sul secondo mese (rinnovo entro il giorno prima della scadenza)</i>	€ 60,00
3 mesi	€ 185,00
9 mesi <i>rateizzabile fino a 9 mesi, 50,00 euro/mese 14 giorni di sospensione a blocchi settimanali</i>	€ 450,00
1 anno + <i>kit di benvenuto omaggio</i> <i>rateizzabile fino a 12 mesi, 46,00 euro/mese 21 giorni di sospensione a blocchi settimanali</i>	€ 552,00

COMBO: Acquista **2 attività** a scelta fra nuoto libero, sala pesi, corsi acqua e corsi terra.
Per te **-30% sul prezzo** listino se sottoscritti contestualmente.

CON GLI ABBONAMENTI TEMPORALI AVRAI A DISPOSIZIONE LE SEGUENTI PRENOTAZIONI SETTIMANALI:

NUOTO LIBERO max 1 prenotazione al giorno | **SALA PESI** max 1 ingresso al giorno | **CORSI FITNESS TERRA E ACQUA:**

1 mese: 6 prenotazioni a settimana | **3 mesi:** 8 prenotazioni a settimana | **9 mesi:** 10 prenotazioni a settimana | **12 mesi:** 12 prenotazioni a settimana

Puoi **annullare** la prenotazione **entro 2 ore** dall'inizio della lezione e **accedere entro 10 minuti** dall'inizio della lezione.

ABBONAMENTI OPEN

potrai prenotare: sessioni di nuoto libero - corsi di fitness acqua - sala pesi - corsi di fitness terra - parco estivo

1 ingresso	€ 12,00
10 ingressi (validità 6 mesi)	€ 90,00
20 ingressi (validità 6 mesi)	€ 150,00
50 ingressi (validità 12 mesi)	€ 320,00
100 ingressi (validità 18 mesi) <i>kit benvenuto - rateizzabile fino a 12 mesi</i>	€ 530,00

TARIFE

Trasforma la tua casa

soluzioni personalizzate per migliorare la tua casa. Siamo esperti nel controllo dell'umidità e nel risanamento degli ambienti, garantendo spazi sani e funzionali. Utilizziamo materiali di alta qualità per finiture eleganti e durature, rispondendo alle tue esigenze specifiche con interventi su misura.



**SCAN QR-CODE
E GUARDA I
NOSTRI ULTIMI
LAVORI**



**Contattaci per una consulenza gratuita e scopri
come possiamo trasformare la tua casa!**

Tel. 0365 556352 - info@impresaperini.it

CORSI BABY



Nel corso di acquaticità, gestito da professionisti del settore e con la presenza di un genitore in vasca, il bambino percepisce l'acqua come elemento positivo e naturale a supporto dello sviluppo motorio e relazionale.

LE ULTIME LEZIONI SONO APERTE AI GENITORI

1 - 2 febbraio e 7 - 8 giugno

2 GIUGNO IN FESTA

per i bambini che hanno frequentato i corsi baby ingresso gratuito al parco estivo con animazione, musica e spettacoli.

Orari corsi

<i>Monosettimanale</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
<i>3 - 11 mesi</i>	09:30	09:00
<i>12 - 23 mesi</i>	10:00	09:30
<i>24 - 35 mesi</i>	10:40	10:10
<i>36 - 48 mesi</i>	11:30	10:50

Tariffe

<i>Monosettimanale</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
Dal 21/09/2024 al 02/02/2025	€ 162,00 <i>18 lezioni</i>	€ 144,00 <i>16 lezioni</i>
Dal 08/02/2025 al 08/06/2025	€ 153,00 <i>17 lezioni</i>	€ 153,00 <i>17 lezioni</i>

Il corso baby sarà sospeso nei seguenti giorni:

17/11/2024 - 08/12/2024 - dal 23/12/2024 al 06/01/2025 - 19/04/2025 - 20/04/2025



30° C
acqua



ISTRUTTORI
FIN



dai 3 ai 48 mesi

Lo specialista italiano dei cristalli

VETROCAR[®]



AFFILIATO

Roè Volciano

0365/63413

SCUOLA NUOTO

La nostra Scuola Nuoto Federale è certificata dal 2001.
Gli istruttori seguono le linee guida della Federazione Italiana Nuoto con la supervisione del Coordinatore del piano vasca e del Direttore Tecnico.

LE ULTIME LEZIONI SONO APERTE AI GENITORI

29 - 30 - 31 gennaio e 1 febbraio

4 - 5 - 6 - 7 giugno: consegna brevetti ai bambini

2 GIUGNO IN FESTA

per i bambini che hanno frequentato i corsi baby ingresso gratuito al parco estivo con animazione, musica e spettacoli.

Orari corsi

<i>Bisettimanale</i>	<i>Lunedì e Venerdì</i>	<i>Martedì e Giovedì</i>
	16:30	16:30
	17:20	17:20
<i>Monosettimanale</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Sabato</i>
	-	14:50
	-	15:40
	16:30	16:30
	17:20	17:20



45 min.



ISTRUTTORI
FIN



dai 4 ai 12 anni

Tariffe

<i>Bisettimanale</i>	<i>Lunedì e Venerdì</i>	<i>Martedì e Giovedì</i>
Dal 16/09/2024 al 31/01/2025	€ 255,00 <i>34 lezioni</i>	€ 270,00 <i>36 lezioni</i>
Dal 03/02/2025 al 06/06/2025	€ 232,50 <i>31 lezioni</i>	€ 240,00 <i>32 lezioni</i>
<i>Monosettimanale</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Sabato</i>
Dal 18/09/2024 al 01/02/2025	€ 162,00 <i>18 lezioni</i>	€ 162,00 <i>18 lezioni</i>
Dal 05/02/2025 al 07/06/2025	€ 162,00 <i>18 lezioni</i>	€ 153,00 <i>17 lezioni</i>

La scuola nuoto sarà sospesa nei seguenti giorni:

01/11/2024 - dal 23/12/2024 al 06/01/2025 - 03/03/2025 - 04/03/2025 - dal 17/04/2025 al 22/04/2025 - 25/04/2025 - 01/05/2025 - 02/06/2025

PARTECIPANDO AD ENTRAMBI I PERIODI AVRAI IL PARCO ESTIVO 2025 INCLUSO

REGOLAMENTO SCUOLA NUOTO BAMBINI

- 1| È obbligatorio consegnare preventivamente il certificato medico per attività non agonistica a partire dai 6 anni di età
- 2| È necessaria l'iscrizione all'ente di promozione sportiva Csen al costo di 10.00 €/anno
- 3| Il ritiro parziale o totale dalle attività non dà diritto ad alcun rimborso
- 4| Le lezioni perse non possono essere recuperate
- 5| Per far vivere la giusta esperienza didattica e garantire il corretto utilizzo degli spazi, le tribune non sono accessibili al pubblico
- 6| Gli accompagnatori dei bambini fino agli 8 anni possono accedere al piano vasca 5 minuti prima del termine della lezione per il ritiro degli allievi
- 7| Per accompagnare i bambini negli spogliatoi si considera il genere dell'accompagnatore
- 8| A partire dagli 8 anni i bambini devono accedere in autonomia agli spogliatoi
- 9| È obbligatorio l'utilizzo di ciabatte pulite e cuffia
- 10| Nella zona docce è fatto obbligo l'utilizzo di ciabatte pulite anche per gli accompagnatori
- 11| Convenzione bambini residenti a Salò o frequentanti le scuole di Salò: sconto 10% sulle tariffe

GRUPPO SPORTIVO

Rivolto ai ragazzi dagli 11 ai 24 anni che vogliono affinare la propria tecnica, allenarsi, tenersi in forma e stare in gruppo. È compreso un allenamento in sala corsi per migliorare le capacità condizionali e coordinative. Gli allenamenti sono su prenotazione. Nel periodo estivo gli orari subiranno variazioni, nella quota annuale è compreso l'abbonamento stagionale al parco estivo.

Orari

Allenamento in piscina	Lunedì	Mercoledì
avanzato	17:00	17:00
	Lunedì	Mercoledì
intermedio	18:00	18:00
	Martedì	Giovedì
base e intermedio	15:15	15:15
Allenamento in sala corsi		Venerdì
da concordare con gli allenatori		16:00 / 17:00

Tariffe

1 mese	€ 70,00
1+1 mese <i>sul secondo mese (rinnovo entro il giorno prima della scadenza)</i>	€ 60,00
Quota annuale dal 16/09/2024 al 14/09/2025 <i>rateizzabile fino a 12 mesi 46 euro/mese</i> <i>Parco estivo incluso</i>	€ 552,00



60 min



dai 11 ai 24 anni

GRUPPO SPORTIVO FIN



Destinato ai giovani tra gli 11 e i 24 anni che verranno selezionati dagli allenatori per partecipare non solo agli allenamenti, ma anche alle competizioni FIN (compresa l'iscrizione e le tasse gara). La quota comprende: un costume da allenamento, una cuffia e una t-shirt e la tuta ogni due anni.

Gli allenamenti sono su prenotazione. Nel periodo estivo gli orari subiranno variazioni, nella quota annuale è compreso l'abbonamento stagionale al parco estivo.

Orari

<i>Allenamento in piscina</i>	<i>Lunedì</i>	<i>Mercoledì</i>
	17:00	17:00
<i>Allenamento in sala corsi</i>	<i>Venerdì</i>	
	17:00	
<i>Allenamento in piscina con la prima squadra</i>	<i>Sabato</i>	
	14:30	

Tariffe

Quota annuale dal 16/09/2024 al 14/09/2025
rateizzabile fino a 12 mesi e parco estivo incluso

€ 650,00



60 min



dai 11 ai 24 anni

DANZA CREATIVA



🕒 50 min

👤 dai 4 ai 6 anni

Un viaggio nel movimento per sviluppare la creatività e l'espressività. Attraverso la musica e oggetti simbolici i bambini verranno accompagnati in un percorso narrativo dove la danza farà da protagonista.

Orari corsi e tariffe

Monosettimanale

Mercoledì
16:30 - 4/6 anni

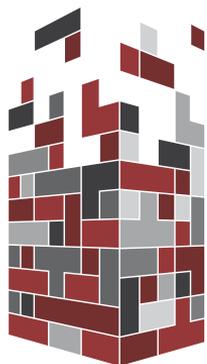
Dal 18/09/2024 al
29/01/2025

€ 180,00
18 lezioni

Dal 05/02/2025 al
07/06/2025

€ 180,00
18 lezioni

*Il corso danza creativa sarà sospeso nei seguenti giorni:
dal 23/12/2024 al 06/01/2025*



IMPRESA EDILE FRATELLI
BELTRAMI
DAL 1990

I vostri progetti per noi sono già in cantiere!

Nuove costruzioni, progettazioni,
ristrutturazioni, manutenzioni,
piccoli e grandi interventi.

Cell. 346.2226070 - 335.6885961
info@impresaedilebeltrami.it
www.impresaedilebeltrami.it

CORSO GESTANTI PILATES IN GRAVIDNZA

Un percorso suddiviso in lezioni sia in acqua che a terra pensato per migliorare la qualità della gravidanza.

Per supportare il corpo nella sua totalità lavorando sulla respirazione, sul pavimento pelvico, sulla tonificazione muscolare e sulla postura.

Orari corsi e tariffe

dal 17/09/2024 al 05/06/2025

Martedì lezione in sala corsi dalle ore 14:30

Giovedì lezione in acqua dalle ore 14:30

4 lezioni consecutive € 40,00

8 lezioni consecutive € 70,00

*Il corso gestanti in gravidanza sarà sospeso nei seguenti giorni:
24/12/2024 - 26/12/2024 - 31/12/2024 - 04/03/2025*

45 min

CORSO OVER TERRA

Fitness particolarmente adatto agli over 60 ma anche a persone più giovani, che vogliono tenersi in allenamento senza sottoporre a stress le articolazione e i muscoli.

Orari corsi e tariffe

<i>Monosettimanale</i>	<i>Martedì</i> ore 17:00	<i>Giovedì</i> ore 17:00
Dal 17/09/2024 al 30/01/2025	€ 153,00 18 lezioni	€ 153,00 18 lezioni
Dal 04/02/2025 al 05/06/2025	€ 136,00 16 lezioni	€ 136,00 16 lezioni
<i>Bisettimanale</i>	<i>Martedì e Giovedì</i> ore 17:00	
Dal 17/09/2024 al 30/01/2025	€ 252,00 36 lezioni	
Dal 04/02/2025 al 05/06/2025	€ 224,00 32 lezioni	

Il corso over terra sarà sospeso nei seguenti giorni:
dal 23/12/2024 al 06/01/2025 - 04/03/2025 dal 17/04/2025 al 22/04/2025 -
01/05/2024

 50 min

CORSO OVER ACQUA

Mantenersi attivi divertendosi, allenare manualità e coordinazione, allungare e sciogliere i muscoli, allenare cuore e cervello. Scopri i benefici del movimento in acqua ad ogni età!

Orari corsi e tariffe

<i>Monosettimanale</i>	<i>Martedì</i> ore 10:15	<i>Giovedì</i> ore 10:15
Dal 17/09/2024 al 30/01/2025	€ 153,00 18 lezioni	€ 153,00 18 lezioni
Dal 04/02/2025 al 05/06/2025	€ 136,00 16 lezioni	€ 136,00 16 lezioni
<i>Bisettimanale</i>	<i>Martedì e Giovedì</i> ore 10:15	
Dal 17/09/2024 al 30/01/2025	€ 252,00 36 lezioni	
Dal 04/02/2025 al 05/06/2025	€ 224,00 32 lezioni	

Il corso over acqua sarà sospeso nei seguenti giorni:
dal 23/12/2024 al 06/01/2025 - 04/03/2025 dal 17/04/2025 al 22/04/2025 -
01/05/2024

 45 min

FISIOTERAPIA





La persona al centro

La fisioterapia del Polo Sportivo offre un servizio pluridisciplinare integrato, incentrato su un percorso riabilitativo che non si limita a intervenire sulla fase acuta ma offre una serie di servizi che possono portare al completo recupero e alla ripresa dell'attività.

La possibilità di utilizzare l'acqua (idrochinesi) è un valore fondamentale per la qualità del trattamento.

Ti invitiamo gentilmente a comunicare presso la reception con il tuo numero e le tue disponibilità.

Sarai prontamente contattato da uno dei nostri fisioterapisti dedicati, i quali saranno lieti di offrirti un supporto personalizzato.

Per qualsiasi informazione aggiuntiva, non esitare a contattarci al numero: 0365 40030 - polosportivo@canottierigarda.it

SERVIZI PER LA TUA SALUTE



Fisiatra

È uno specialista medico che si occupa di migliorare la funzionalità e la qualità della vita dei pazienti con disturbi muscolari, scheletrici o neurologici. Attraverso terapie personalizzate, come esercizi e trattamenti manuali, aiuta nel recupero funzionale e nella gestione del dolore, adattando i piani di trattamento alle esigenze di ciascun paziente.

Massaggio terapeutico

Lo scopo primario del massaggio terapeutico è quello di migliorare le condizioni biologiche dei tessuti interessati da una patologia. Si può ottenere un effetto decontratturante, vasodilatatorio e antalgico.

Terapie strumentali

Tecar: terapia ad alta frequenza che prevede protocolli di linfodrenaggio con tecniche manuali.

Magnetoterapia: agisce direttamente sulle cellule dell'organismo, facilitando il ripristino dei tessuti.

Idrokinesi

L'utilizzo dell'acqua a scopo riabilitativo dopo un trauma, un intervento chirurgico, per alleviare dolori muscolo scheletrici e come prevenzione. Grazie alla spinta idrostatica dell'acqua, l'attività si svolge con meno dolore, più controllo del movimento, più coordinazione e sicurezza.

Riabilitazione

Posturale: per prevenire e curare patologie come mal di schiena, sciatalgia, cervicale e molte altre.

Funzionale: la rieducazione funzionale è la fase del percorso riabilitativo necessaria a risolvere attivamente deficit motori.

Osteopatia

Mira a correggere lo squilibrio creatosi in seguito al sintomo doloroso, per ristabilire così l'armonia e riequilibrare le tensioni. Individua le aree in disfunzione e ripristina il normale funzionamento dell'organismo con la stimolazione delle capacità di recupero intrinseche.

Kinesiotaping

Applicazione di bende elastiche con effetto terapeutico, preventivo e riabilitativo. In base all'applicazione il kinesio taping supporta i legamenti delle articolazioni, riduce la tensione di tendini e muscoli, migliora la propriocezione del movimento del corpo e contrasta il gonfiore del tessuto per effetto della compressione.

Delos

Il Sistema Delos rappresenta oggi lo stato dell'arte della valutazione e dell'allenamento del controllo propriocettivo.

Adatta ad atleti, bambini, anziani, persone con patologie ortopediche, neurologiche e persone affette da disturbi del movimento: morbo di Parkinson, post trauma cerebrale e post ictus.

Mobilizzazione

Terapia manuale che consiste nel mobilizzare una o più articolazioni e consente al paziente di ampliare gli angoli del movimento.

Tariffe

Fisioterapia

Consulenza fisioterapica	€ 35,00
Massoterapia	€ 35,00
Trattamento riabilitativo (tecar, rieducazione posturale e funzionale)	€ 40,00
Trattamento fisioterapico	€ 45,00
Massoterapia completa	€ 55,00

Idrokinesi

Idrokinesi	€ 40,00
------------	---------

Osteopatia

Trattamento osteopatico	€ 60,00
-------------------------	---------

Fisiatra

Visita fisiatrica	€ 100,00
-------------------	----------

PARCO ESTIVO



Piscine e scivoli

Gli amanti del nuoto hanno a disposizione una vasca olimpica con profondità variabile e attrezzata con due acqua-scivoli. Per i più piccoli una vasca con acqua bassa e altri tre scivoli per un divertimento a 360 gradi.

Spray Park

Giochi a getto d'acqua, scivoli e bolle, una piscina sicura e perfetta dai 3 anni.

Area giochi "Laguna Bianca"

Attrezzata con scivoli, sabbionaia, altalena e casette è il luogo ideale per esprimere la propria creatività.

Sport & Fun

Due bellissimi campi da beach volley, un campo da calcetto in erba, due campi da calcio/tennis per godersi il meglio dello sport all'aria aperta.

Ristorazione

Un bar/ristorante attrezzato per un pranzo salutare e leggero e un chiosco ideale per rinfrescarsi dal caldo dell'estate.

**se hai un abbonamento attivo
da 3-9-12 mesi o 100 open**

**POTRAI USUFRUIRE DEL 50% DI SCONTO
SULL'ABBONAMENTO AL PARCO ESTIVO**

Dal
1929
specialisti del clima



Climatizzazione
e raffreddamento



Pompe
di calore



Riscaldamento
elettrico



Trattamento
aria

argoclima.com



improve your life



TENNIS E PADEL



Tennis

Il Tennis Salò Canottieri è un circolo progettato per offrire una piacevole esperienza all'insegna dello sport e del divertimento. Offre 4 campi in terra rossa, di cui due completamente rifatti con tecnologia Red-Plus, tecnica che permette di mantenere le stesse caratteristiche e prestazioni del gioco del tennis su un campo in terra battuta (velocità della pallina, scivolata ecc.), ma migliorando e facilitando la manutenzione dei campi pre e post partite o dopo condizioni di meteo avverse, garantendo così ai giocatori un servizio di alta qualità. La Club House, recentemente riqualificata, è un perfetto luogo di aggregazione, dove poter seguire le proprie passioni, trascorrere momenti di relax e organizzare pranzi e cene in compagnia in un clima di condivisione e rispetto reciproco.

Padel

I due campi da Padel della Canottieri Garda Salò, primi campi a essere stati realizzati sulla sponda ovest gardesana, sono posizionati tra i 4 campi da tennis e il parco estivo con piscine del Polo Sportivo. Lezioni private di padel dirette dai nostri istruttori e maestri federali, per tutti i livelli di gioco dal principiante al giocatore esperto. L'istruttore, oltre alla correzione degli eventuali errori tecnici e di impostazione, aiuterà l'utente a capire meglio gli aspetti tattici che in questo sport rivestono un aspetto particolarmente rilevante. I nostri istruttori sono disponibili tutti i giorni per soddisfare le più svariate esigenze. Possibilità di lezioni private: individuali, doppie o triple.



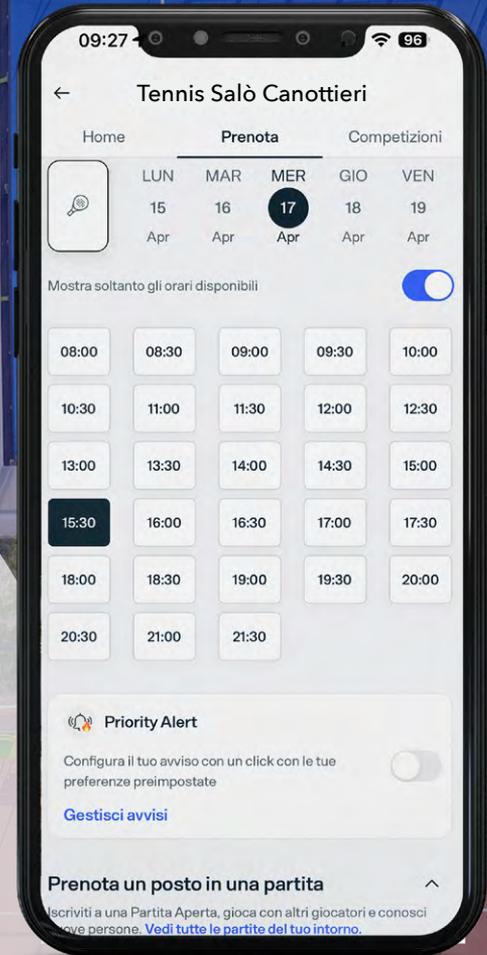
SOCIETÀ
CANOTTIERI
GARDA
SALÒ

TENNIS
SALÒ
CANOTTIERI
★ ★ ★

**PRENOTA ORA
IL TUO CAMPO
DA Padel CON**



PLAYTOMIC



SQUADRE AGONISTICHE



3 SEDI

Sede Sociale, Polo Sportivo e Tennis; il porto "M. Melzani" che ospita imbarcazioni a vela e a motore nel cuore di Salò.

5 DISCIPLINE AGONISTICHE

Canottaggio, nuoto, vela, triathlon e tennis.

Un impegno costante e professionale per ottenere i grandi risultati agonistici che caratterizzano la nostra storia passata e recente.

1 SOLA MISSION

la promozione dei valori dello sport.

CANOTTAGGIO



Squadra giovanile: l'obiettivo di questa squadra è la crescita dell'atleta tramite il passaggio da un allenamento basato sul gioco e sull'apprendimento della tecnica fino ad un allenamento più strutturato.

Agonistica: gli atleti svolgono allenamenti specifici con intensità e carichi di lavoro crescenti in base all'età e alle capacità degli atleti. L'obiettivo di questa squadra è competere sia a livello nazionale che internazionale.

Squadra master: lo spirito master è quello di competere divertendosi all'insegna dei valori dello sport, dell'amicizia e dello spirito di squadra.

NUOTO



Preagonistica: la preagonistica è un corso di transizione dalla scuola nuoto all'attività agonistica.

Esordienti A-B: il settore esordienti rappresenta la prima esperienza di nuoto a livello agonistico. Nell'arco della stagione gli atleti partecipano a gare provinciali, regionali e nazionali.

Prima Squadra: la prima squadra, cuore pulsante del settore agonistico, è composta da atleti che puntano ad attività di livello nazionale.

Squadra master: il fantastico mondo del nuoto per divertirsi e competere ad ogni età: non mancheranno durante la stagione momenti di festa, aggregazione e convivialità.

VELA



Optimist: terminati i corsi di iniziazione i giovani atleti possono essere inseriti nella squadra Alfa, che permette di avvicinarsi all'agonistica in modo progressivo, partecipando a regate zonal. La squadra Bravo (dagli 8 ai 13 anni) funge da vivaio per la squadra Victor (dai 10 ai 14 anni) ed entrambe partecipano a regate a livello nazionale ed internazionale.

29er: la classe 29er (dai 14 ai 18 anni) richiede una preparazione atletica e mentale già a livelli professionali. Prepariamo i nostri atleti alle classi olimpiche e ad ambire al raggiungimento di risultati internazionali e mondiali, insegnando anche il rispetto degli avversari e delle regole.

TRIATHLON



Minicuccioli e Cuccioli (6-9 anni) Attività ludico-ricreative per sviluppare capacità motorie di base in piscina, palestra e aree verdi.

Esordienti e Ragazzi (10-13 anni) Obiettivi di allenamento più strutturati, con focus su nuoto tecnico, ciclismo su pista o bike park, e nuoto in acque libere. Allenamenti settimanali: due sessioni di nuoto, una di corsa, una di bici.

Avviamento al Triathlon (12-19 anni) Programma intensivo con nuoto in acque libere, ciclismo su strada, esercizi in palestra e tecnica di corsa. Due sessioni di nuoto, due di corsa e due di bici a settimana.

Age Group (20+ anni) Sei sedute settimanali per competere a livello nazionale, alternando nuoto, bici, corsa e potenziamento in palestra.

TENNIS



SAT - Scuola tennis la mission della nostra scuola tennis è avvicinare i ragazzi allo sport del tennis contribuendo ad un percorso di socializzazione e di crescita. Altro aspetto importante è l'approccio alla partita, alla motivazione degli atleti e all'educazione dello spirito di squadra. La scuola tennis offre un percorso formativo completo: minitennis, avviamento, perfezionamento.

Squadra agonistica l'obiettivo principale della scuola tennis agonista è quello di offrire una preparazione adeguata a tutti i ragazzi che hanno ambizioni di competere a livello nazionale e internazionale.

Regolamento

- 1| È obbligatorio consegnare preventivamente il certificato medico per attività sportiva non agonistica a partire dai 6 anni di età;
- 2| È necessaria l'iscrizione all'ente di promozione sportiva Csen al costo di € 25,00 per adulto e di € 10,00 under 14;
- 3| La direzione si riserva il diritto di variare la programmazione delle attività in base alle necessità organizzative;
- 4| Il programma estivo subisce alcune riduzioni garantendo comunque la pianificazione dell'80% del programma invernale;
- 5| Il ritiro parziale o totale dalle attività non dà diritto ad alcun rimborso;
- 6| Le lezioni perse non possono essere recuperate;
- 7| Gli abbonamenti non comprendono l'accesso e l'utilizzo del parco estivo;
- 8| La prenotazione alle attività è necessaria e possibile per i soli titolari di abbonamento attivo;
- 9| Sono previste scontistiche particolari per i sottoscrittori di abbonamenti a tempo che decidano di acquistare successivamente altri abbonamenti;
- 10| È possibile cancellare la prenotazione entro 2 ore dall'inizio dell'attività;
- 11| È possibile prorogare la data di scadenza di abbonamenti a numero di ingressi/lezioni sottoscrivendo un nuovo abbonamento di pari condizioni entro la naturale scadenza dello stesso;
- 12| Per tutto quanto non espresso si rimanda al regolamento esposto all'ingresso della struttura;
- 13| Per eventuali opere di manutenzione straordinaria il Polo Sportivo potrà adottare delle variazioni di orario e/o chiusure.

Orario Impianto

Lunedì	07:00 - 22:00
Martedì	07:00 - 22:00
Mercoledì	07:00 - 22:00
Giovedì	07:00 - 22:00
Venerdì	07:00 - 22:00
Sabato	07:00 - 19:00
Domenica	08:30 - 17:30

Fasce orarie prenotabili
tramite WebApp SportRick

Polo Sportivo Canottieri Garda Salò

Piazzale Donatori di Sangue, 25087 Salò BS
036540030 - polosportivo@canottiergarda.it





Società Canottieri Garda Salò

Collare d'oro e Stella d'oro al Merito Sportivo - Fondata nel 1891

canottierigarda.it

