



SOCIETÀ
CANOTTIERI
GARDA
SALÒ

POLO
SPORTIVO
CANOTTIERI
SALÒ

IL LIBRO DEL POLO SPORTIVO

**NUOTO LIBERO | SCUOLA NUOTO E CORSI BABY | FITNESS TERRA, ACQUA E GYM
GRUPPO SPORTIVO | DANZA CREATIVA | CORSO GESTANTI | CORSO OVER | FISIOTERAPIA**

2025 - 2026

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



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



improve your life



BRESCIA
CENTRALE DEL LATTE

OMSI

TRASMISSIONI



PREALUX

Passion for Road Safety



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

Tariffe

abbonamenti a tempo vedi pagina 18

ABBONAMENTI - VALIDITÀ 6 MESI	
10 INGRESSI INTERO	€ 70,00
10 INGRESSI WEB	€ 65,00
10 INGRESSI RIDOTTO <i>Under 11 - Over 65 - disabili</i>	€ 60,00
10 INGRESSI RESIDENTI <i>nel comune di Salò con visione del documento</i>	€ 45,00
1 MESE NUOTO LIBERO MATTINA <i>max 1 ingresso al giorno dalle 07:00 alle 14:00</i>	€ 60,00
INGRESSI SINGOLI	
INTERO	€ 8,50
RIDOTTO <i>Under 11 - Over 65 - disabili</i>	€ 7,50
RESIDENTI <i>nel comune di Salò con visione del documento</i>	€ 4,50

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. Le fasce prenotabili del nuoto libero potranno subire variazioni.

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

NOVITÀ 2025/26 + NUOTO + SCELTA Da quest'anno, con l'abbonamento a tempo per il nuoto libero sono inclusi i corsi nuoto adulti (con certificato medico di buona salute)! Partecipa ai corsi, migliora la tua tecnica e poi allenati liberamente senza costi aggiuntivi. Vedi gli orari nel planning corsi adulti acqua a pagina 10

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 agli spazi acqua.

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

NOVITÀ 2025/26 + NUOTO + SCELTA Da quest'anno, con l'abbonamento a tempo per il nuoto libero sono inclusi i corsi nuoto adulti (con certificato medico di buona salute)! Partecipa ai corsi, migliora la tua tecnica e poi allenati liberamente senza costi aggiuntivi. Vedi gli orari nel planning corsi adulti acqua a pagina 10



CORSI ACQUA FITNESS

Il fitness in acqua è un'attività **completa** e adatta a tutti, che offre numerosi benefici per il corpo e la mente. Grazie alla resistenza naturale dell'acqua, permette di lavorare in modo efficace su: **tonificazione** e **definizione** muscolare, miglioramento della **coordinazione** e della **resistenza fisica** e **benessere psicofisico**.

Il tutto in un ambiente dinamico, sicuro e divertente.



**VUOI VEDERE
I CORSI?
SCANSIONA
IL QR CODE!**



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

Swim **Gym** Attività aerobica **in acqua alta** con o senza l'ausilio di cinture galleggianti 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 con **step, jump e smile**.

Acqua **Functional** **Allenamento dinamico** ed efficace ad alta intensità utilizzando tapis roulant e manubri.

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

Acqua **Coreo** Lezione dinamica e **coreografica**, per allenarsi divertendosi

I nuovi corsi nella vasca polifunzionale

A partire da metà ottobre, prenderanno il via le **nuove attività nella vasca polifunzionale**: proposte pensate per allenare il corpo, rilassare la mente e vivere l'acqua in modo nuovo.

Acqua tone Esercizi statici per **tonificare** tutto il corpo, migliorando **forza e resistenza**.

Acqua Barre Pilates Attività che unisce la fluidità del **pilates**, l'**eleganza** della **danza** e la **leggerezza dell'acqua** in un allenamento armonioso e completo.

Acqua HIIT L'allenamento a intervalli ad alta intensità in acqua unisce l'efficacia del metodo HIIT ai benefici dell'ambiente acquatico, riduce allo stesso tempo l'impatto sulle articolazioni grazie alla naturale protezione offerta dall'acqua.

HABITATGARDA

1976

FINE & LUXURY HOMES



la tua agenzia sul lago di Garda dal 1976
da sempre ogni cliente è al centro della nostra attenzione



AGENZIA DI SALÒ

Piazza Zanelli n. 9 - 25087 SALÒ (BS) - immobiliare@habitatgarda.it - Tel. +39 0365.43.62.1

AGENZIA DI GARDONE RIVIERA

Corso Zanardelli 27 25083 Gardone Riviera (BS) - immobiliare@habitatgarda.it - Tel. +39 0365.29.02.17

Una nuova energia prende forma in acqua



Il Polo Sportivo Canottieri guarda al futuro con un progetto ambizioso: la realizzazione di una **vasca polifunzionale** pensata per ampliare le possibilità di allenamento e benessere per tutti.

Questo nuovo spazio nasce per accogliere **nuove attività** dove l'acqua si conferma il mezzo ideale per migliorare la forma fisica, ritrovare equilibrio e prendersi cura di sé in un **ambiente dinamico, sicuro e stimolante**. La nuova vasca è pensata per rispondere alle esigenze di un **pubblico ampio e diversificato**: dalle future mamme ai neonati a partire dai 3 mesi, fino a chi ha bisogno di percorsi di recupero con l'idrokinesiterapia.

Il nuovo assetto ci permetterà inoltre di **ampliare e rinnovare il nostro palinsesto di corsi** con proposte studiate per offrire varietà, efficacia e divertimento a ogni livello di preparazione.



CORSI ADULTI ACQUA

DAL 22 SETTEMBRE 2025 AL 07 GIUGNO 2026

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

 45 min.

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

NOVITÀ APERTURA ALLE 6:00
LUNEDÌ - MARTEDÌ - GIOVEDÌ - VENERDÌ

300 mq di attrezzature e supporto per il tuo allenamento quotidiano. La nostra sala pesi è stata **completamente rinnovata** per offrirti un ambiente ancora più funzionale, sicuro e motivante. Troverai 300 mq attrezzati con tutto il necessario per allenarti al meglio, ogni giorno. Abbiamo introdotto una **nuova pavimentazione**, **nuovi attrezzi** cardio e isotonici, e una **serie completa di manubri** pensati per soddisfare ogni livello e obiettivo di allenamento. Che tu voglia migliorare la tua forza, aumentare la resistenza o semplicemente prenderti cura del tuo benessere, **qui trovi lo spazio ideale per farlo**. In sala puoi contare sulla presenza costante dei nostri **istruttori qualificati**, sempre pronti a darti un supporto tecnico, a correggere i movimenti e a suggerirti il modo migliore per raggiungere i tuoi obiettivi.

QUALCHE SEMPLICE REGOLA PER IL BENESSERE DI TUTTI

Per allenarti al meglio e nel rispetto degli altri ti chiediamo di:

- Cambiare le scarpe prima di entrare in sala
- Portare sempre un asciugamano da usare sugli attrezzi

Piccoli gesti che fanno la differenza, per un ambiente pulito, ordinato e accogliente per tutti.

PERSONAL TRAINER

Allenarsi con costanza. Crescere con metodo. Raggiungere risultati veri.

Nel mondo dello sport e del benessere, la costanza è fondamentale per raggiungere risultati concreti e duraturi. Per questo abbiamo ideato un servizio di personal training su misura, pensato per guidarti in ogni fase del tuo percorso.

Allenarsi con un personal trainer significa seguire un programma personalizzato, ricevere supporto costante e lavorare in modo mirato ed efficace. Potrai vedere veri cambiamenti: il corpo si trasforma, la mente si rafforza e la motivazione cresce di settimana in settimana.

Il primo passo spetta a te. Noi siamo qui per accompagnarti.

PIANO MENSILE PERSONALIZZATO - STRUTTURIAMO INSIEME IL TUO ALLENAMENTO

8 lezioni - **240,00 €**

Incluso nel pacchetto: 8 lezioni con personal trainer

la prima seduta dura 90 minuti e comprende la consulenza iniziale per stabilire il percorso.

Feedback continuo con il personal trainer.

Possibilità di aggiungere l'abbonamento sala pesi mensile scontato al 50 %

Con i nostri pacchetti hai al tuo fianco un team di professionisti, un percorso strutturato e tutta la flessibilità di cui hai bisogno per allenarti quando vuoi.

	1 persona	2 persone
1 lezione	€ 40,00	€ 35,00
8 lezioni (validità 6 mesi)	€ 280,00	€ 240,00
20 lezioni (validità 12 mesi)	€ 600,00	



CORSI FITNESS TERRA



**VUOI VEDERE I CORSI?
SCANSONA IL QR CODE!**

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.

NUOVI CORSI

Tabata Training

Il metodo Tabata alterna fasi di esercizio intenso a pause molto brevi, migliorando resistenza, forza e metabolismo in pochi minuti. Perfetto per bruciare calorie, tonificare e spingersi oltre i propri limiti, in un formato dinamico e motivante.

Allenamento Miofasciale

Un metodo innovativo che agisce in profondità sulla fascia muscolare, migliorando fluidità, mobilità e consapevolezza del corpo. Il lavoro combina stretching, rilascio delle tensioni, esercizi di percezione corporea e attivazione dell'energia elastica naturale per ritrovare equilibrio e benessere nel movimento.

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.

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

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

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

DAL 22 SETTEMBRE 2025 AL 07 GIUGNO 2026

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7:00	YOGA	H.I.I.T BRUCIAGRASSI	TABATA TRAINING	H.I.I.T BRUCIAGRASSI	YOGA	
8:10	CARDIO TONIC	FIT PILATES	CARDIO STEP	FIT PILATES	CARDIO TONIC	
9:10	CROSS TRAINING	STRENGTH AND CORE	FIT PILATES	STRENGTH AND CORE	CROSS TRAINING	CARDIO TONIC
10:10	FIT PILATES	POSTURAL GYM	FIT PILATES	POSTURAL GYM	FIT PILATES	RED CORE BALANCE
11:10	ALLENAMENTO MIOFASCIALE	FIT PILATES	ALLENAMENTO MIOFASCIALE	FIT PILATES	ALLENAMENTO MIOFASCIALE	STRENGTH AND CORE
12:30	SMART TRAINING	CARDIO STEP	SMART TRAINING	CARDIO STEP	TABATA TRAINING	
12:30 SALA 2		TABATA TRAINING				
13:20			SMART TRAINING			
18:10	CARDIO TONIC	DYNAMIC CIRCUIT	CARDIO CIRCUIT	DYNAMIC CIRCUIT	CARDIO TONIC	
18:10 SALA 2			RED CORE BALANCE			
19:10	CARDIO STEP	CROSS TRAINING	CARDIO CIRCUIT	CROSS TRAINING	CARDIO STEP	
19:10 SALA 2	STRENGTH AND CORE		RED CORE BALANCE		STRENGTH AND CORE	
20:10	YOGA	FIT PILATES	YOGA	FIT PILATES	YOGA	

 50 min.

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

MINI **TRONY**
SALÒ



Tel. 0365 41163

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

ABBONAMENTI A TEMPO

1 mese	€ 75,00
1 + 1 mese <i>sul secondo mese (rinnovo entro il giorno prima della scadenza)</i>	€ 65,00
3 mesi	€ 199,00
9 mesi <i>rateizzabile fino a 3 mesi 14 giorni di sospensione a blocchi settimanali</i>	€ 485,00
9 mesi <i>rateizzabile in 9 mesi 14 giorni di sospensione a blocchi settimanali</i>	€ 525,00
1 anno + kit di benvenuto omaggio <i>rateizzabile fino a 3 mesi 21 giorni di sospensione a blocchi settimanali</i>	€ 599,00
1 anno <i>rateizzabile in 12 mesi + kit di benvenuto omaggio</i> <i>21 giorni di sospensione a blocchi settimanali</i>	€ 649,00

COMBO - 2 ATTIVITÀ A SCELTA: NUOTO LIBERO, SALA PESI, CORSI ACQUA E CORSI TERRA.

1 mese	€ 150,00	€ 105,00
3 mesi	€ 398,00	€ 279,00
9 mesi <i>rateizzabile fino a 3 mesi a tasso 0 14 giorni di sospensione a blocchi settimanali</i>	€ 970,00	€ 679,00
9 mesi <i>rateizzabile in 9 mesi 14 giorni di sospensione a blocchi settimanali</i>	€ 1050,00	€ 735,00
1 anno + kit di benvenuto omaggio <i>rateizzabile fino a 3 mesi a tasso 0 21 giorni di sospensione a blocchi settimanali</i>	€ 1198,00	€ 839,00
1 anno <i>rateizzabile in 12 mesi + kit di benvenuto omaggio</i> <i>21 giorni di sospensione a blocchi settimanali</i>	€ 1298,00	€ 899,00

CON GLI ABBONAMENTI A TEMPO 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	€ 15,00
10 ingressi (validità 6 mesi)	€ 100,00
20 ingressi (validità 6 mesi)	€ 170,00
50 ingressi (validità 12 mesi)	€ 360,00
100 ingressi (validità 18 mesi) kit benvenuto	€ 590,00
100 ingressi rateizzabili in 12 mesi kit benvenuto	€ 640,00

ABBONAMENTO
GOLD 99 €

AL MESE

Formula All Inclusive

Tutto ciò che desideri in un'unica soluzione.

CON LA NOSTRA FORMULA ANNUALE ALL INCLUSIVE VIVI LO SPORT E IL BENESSERE SENZA PENSIERI: UN SOLO ABBONAMENTO PER ACCEDERE A SALA PESI, CORSI FITNESS A TERRA, CORSI IN ACQUA, NUOTO LIBERO E PARCO ESTIVO.

Tutto compreso, tutto a portata di mano.



**VUOI SAPERNE DI PIÙ
SUI CORSI BABY?
SCANSIONA IL QR CODE!**

CORSI BABY

Giorno	Orario	Età	1° Quadrimestre <i>dal 27/09/2025 al 14/02/2026</i>	2° Quadrimestre <i>Dal 18/02/2026 al 07/06/2026</i>
LUNEDÌ	09:30	3-12 mesi	€ 170,00 - 17 lezioni	€ 140,00 - 14 lezioni
	10:00	12-24 mesi		
VENERDÌ	09:30	3-12 mesi	€ 180,00 - 18 lezioni	€ 140,00 - 14 lezioni
	10:00	12-24 mesi		
SABATO	09:20	3-12 mesi - 36-48 mesi	€ 180,00 - 18 lezioni	€ 140,00 - 14 lezioni
	10:00	12-24 mesi - 24-36 mesi		
	10:40	12-24 mesi - 24-36 mesi		
	11:20	3-12 mesi - 36-48 mesi		
	17:20	24-36 mesi - 36-48 mesi		
DOMENICA	09:20	3-12 mesi - 36-48 mesi	€ 180,00 - 18 lezioni	€ 150,00 - 15 lezioni
	10:00	12-24 mesi - 24-36 mesi		
	10:40	12-24 mesi - 24-36 mesi		
	11:20	3-12 mesi - 36-48 mesi		



30° C
acqua



ISTRUTTORI
FIN



dai 3 ai 48 mesi

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. Il corso **3-12 mesi** prevede lezioni 30 minuti per garantire un corretto e positivo adattamento all'acqua.

LE ULTIME LEZIONI SONO APERTE AI GENITORI

dal 9 al 15 febbraio e dal 1 al 7 giugno 2026

2 GIUGNO IN FESTA ingresso gratuito al parco estivo per tutti i bambini che hanno frequentato i corsi di nuoto e per un accompagnatore. Animazione, musica e spettacoli per trascorrere una giornata insieme.

PARTECIPANDO AD ENTRAMBI I QUADRIMESTRI IL PARCO ESTIVO 2026 È INCLUSO

Il corso baby sarà sospeso nei seguenti giorni:

01/11/2025-16/11/2025-08/12/2025-dal23/12/2025
al 06/01/2026 - dal 2/04/2026 al 07/04/2026 -
25/04/2026 - 01/05/2026



assizana

BROKERS DI ASSICURAZIONI

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

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

SCUOLA NUOTO



**VUOI SAPERNE DI PIÙ
SULLA SCUOLA NUOTO?
SCANSIONA IL QR CODE!**

Giorno	Orario	1° Quadrimestre	Tariffa	2° Quadrimestre	Tariffa
MONOSETTIMANALE					
<i>Mercoledì</i>	16:30 - 17:20	<i>dal 27/09/2025 al 14/02/2026</i>	€ 180,00 - 18 lezioni	<i>Dal 18/02/2026 al 07/06/2026</i>	€ 160,00 - 16 lezioni
<i>Sabato</i>	14:00 - 14:50 15:40 - 16:30	<i>dal 27/09/2025 al 14/02/2026</i>	€ 180,00 - 18 lezioni	<i>Dal 18/02/2026 al 07/06/2026</i>	€ 140,00 - 14 lezioni
BISETTIMANALE					
<i>Lunedì e venerdì</i>	16:30 - 17:20	<i>dal 27/09/2025 al 14/02/2026</i>	€ 280,00 - 35 lezioni	<i>Dal 18/02/2026 al 07/06/2026</i>	€ 224,00 - 28 lezioni
<i>Martedì e giovedì</i>	16:30 - 17:20	<i>dal 27/09/2025 al 14/02/2026</i>	€ 280,00 - 35 lezioni	<i>Dal 18/02/2026 al 07/06/2026</i>	€ 224,00 - 28 lezioni

La scuola nuoto sarà sospesa nei seguenti giorni:

01/11/25 - 8/12/25 - dal 23/12/2025 al 06/01/26 - 16 e 17/02/26 dal 2/04/2026 al 07/04/2026 - 25/04/2026 - 01/05/2026 - 02/06/2026

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

dal 11 al 14 febbraio e dal 3 al 6 giugno 2026

2 GIUGNO IN FESTA ingresso gratuito al parco estivo per tutti i bambini che hanno frequentato i corsi di nuoto e per un accompagnatore. Animazione, musica e spettacoli per trascorrere una giornata insieme.

PARTECIPANDO AD ENTRAMBI I QUADRIMESTRI IL PARCO ESTIVO 2026 È INCLUSO



REGOLAMENTO SCUOLA NUOTO E CORSI BABY

- 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 e a partire dagli 8 anni i bambini devono accedere in autonomia agli spogliatoi
- 7|** Per accompagnare i bambini negli spogliatoi si considera il genere dell'accompagnatore
- 8|** È obbligatorio l'utilizzo di ciabatte pulite e cuffia
- 9|** Nella zona docce è fatto obbligo l'utilizzo di ciabatte pulite anche per gli accompagnatori
- 10|** Convenzione bambini residenti a Salò o frequentanti le scuole di Salò: sconto **10% sulle tariffe della scuola nuoto**



**VUOI SAPERNE DI PIÙ
SUL GRUPPO SPORTIVO?
SCANSIONA IL QR CODE!**

GRUPPO SPORTIVO

 60 min

 dai 11 ai 24 anni

Giorno	Orario	Livello
ALLENAMENTI IN PISCINA		
LUNEDÌ	17:00	avanzato
	18:00	
MARTEDÌ	15:30	base - intermedio - avanzato
MERCOLEDÌ	17:00	avanzato
	18:00	
GIOVEDÌ	15:30	base - intermedio - avanzato
ALLENAMENTI IN SALA CORSI		
VENERDÌ		16:00
		17:00

TARIFFE	
1 MESE	€ 70,00
1+1 MESE	€ 60,00 <small>sul secondo mese (rinnovo entro il giorno prima della scadenza)</small>
ANNUALE	€ 552,00 <small>dal 22/09/2025 al 13/09/2026</small>

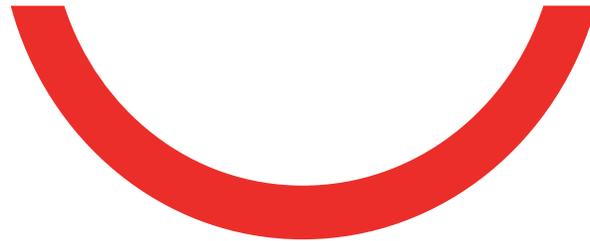
Rivolto ai ragazzi dagli 11 ai 24 anni che vogliono affinare la propria tecnica, allenarsi, tenersi in forma e stare in gruppo. È compreso un allenamento in sala corsi per migliorare le capacità condizionali e coordinative. Gli allenamenti sono su prenotazione. Nel periodo estivo gli orari subiranno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

**Hai più di 11 anni e non sai ancora nuotare?
È il momento giusto per iniziare!**

Vieni nel corso del gruppo sportivo nel livello base: partiremo dalle nozioni fondamentali per insegnarti, passo dopo passo, tutte le tecniche del nuoto. Allenandoti insieme a ragazzi della tua stessa età e livello, potrai crescere in un ambiente motivante, migliorare rapidamente, sentirti sempre più sicuro in acqua e allo stesso tempo fare un ottimo esercizio fisico.

Lo specialista italiano dei cristalli

VETROCAR[®]



AFFILIATO

Roè Volciano

0365/63413



DANZA CREATIVA



45 min



dai 4 ai 6 anni

Il Metodo Maria Fux, pur basandosi su una struttura chiara e rigorosa, si dimostra estremamente flessibile e adattabile alle caratteristiche di ogni bambino. Attraverso l'uso di musica, oggetti, immagini simboliche e percorsi immaginativi, la Danza Creativa diventa un linguaggio espressivo che accompagna i bambini nel loro sviluppo fisico ed emotivo.

Il metodo offre uno spazio sicuro in cui esplorare, giocare e comunicare. Ogni proposta è pensata per incontrarli nel punto esatto del loro percorso evolutivo, valorizzando la loro unicità e favorendo la consapevolezza di sé e il piacere della condivisione.

Giorno	Orario	1° Quadrimestre	Tariffa	2° Quadrimestre	Tariffa
<i>Mercoledì</i>	16:30	<i>dal 27/09/2025 al 14/02/2026</i>	€ 180,00 - 18 lezioni	<i>Dal 18/02/2026 al 03/06/2026</i>	€ 160,00 - 16 lezioni

Il corso danza creativa sarà sospeso nei seguenti giorni: 24/12/2025 - 31/12/2025

CORSO GESTANTI PILATES IN GRAVIDANZA

45 min



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

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

Orari corsi e tariffe

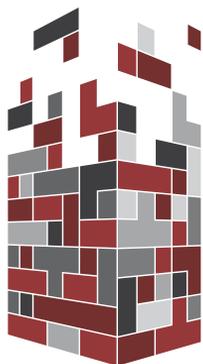
Martedì lezione in sala corsi dalle ore 14:30

Giovedì lezione in acqua dalle ore 14:30

4 lezioni consecutive € 40,00

8 lezioni consecutive € 70,00

*Il corso gestanti sarà sospeso nei seguenti giorni:
25/12/2025 - 01/01/2026 - 06/01/2026 - 25/06/2026*



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 OVER TERRA

 50 min

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.

Giorno	Orario	1° Quadrimestre	Tariffa	2° Quadrimestre	Tariffa
MONOSETTIMANALE					
<i>Martedì</i>	17:00	<i>dal 16/09/2025 al 10/02/2026</i>	€ 190,00 - 19 lezioni	<i>Dal 24/02/2026 al 26/05/2026</i>	€ 130,00 - 13 lezioni
<i>Giovedì</i>	17:00	<i>dal 18/09/2025 al 12/02/2026</i>	€ 200,00 - 20 lezioni	<i>Dal 19/02/2026 al 04/06/2026</i>	€ 150,00 - 15 lezioni
BISETTIMANALE					
<i>Martedì e giovedì</i>	17:00	<i>dal 16/09/2025 al 12/02/2026</i>	€ 312,00 - 39 lezioni	<i>Dal 19/02/2026 al 04/06/2026</i>	€ 224,00 - 28 lezioni

*Il corso over terra sarà sospeso nei seguenti giorni:
dal 23/12/2025 al 06/01/2026 - 17/02/2026 dal 02/04/2026 al 07/04/2026 - 02/06/2026*

CORSO OVER ACQUA

 45 min

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!

Giorno	Orario	1° Quadrimestre	Tariffa	2° Quadrimestre	Tariffa
MONOSETTIMANALE					
<i>Martedì</i>	10:00	<i>dal 23/09/2025 al 10/02/2026</i>	€ 180,00 - 18 lezioni	<i>Dal 24/02/2026 al 26/05/2026</i>	€ 130,00 - 13 lezioni
<i>Giovedì</i>	10:00	<i>dal 25/09/2025 al 12/02/2026</i>	€ 190,00 - 19 lezioni	<i>Dal 19/02/2026 al 04/06/2026</i>	€ 150,00 - 15 lezioni
BISETTIMANALE					
<i>Martedì e giovedì</i>	10:00	<i>dal 23/09/2025 al 12/02/2026</i>	€ 296,00 - 37 lezioni	<i>Dal 19/02/2026 al 04/06/2026</i>	€ 224,00 - 28 lezioni

Il corso over acqua sarà sospeso nei seguenti giorni:

dal 23/12/2025 al 06/01/2026 - 17/02/2026 dal 02/04/2026 al 07/04/2026 - 02/06/2026



NUTRIZIONISTA

Ritrova il tuo equilibrio alimentare

Percorsi personalizzati per migliorare il tuo rapporto con il cibo, sostenere l'attività fisica e affrontare con consapevolezza ogni sfida quotidiana.

- Piani alimentari su misura in base alle tue esigenze, obiettivi e stile di vita
- Supporto nutrizionale per allenamenti e competizioni sportive
- Educazione alimentare consapevole per scelte sane e durature

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



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 (idrokinesi) è un valore fondamentale per la qualità del trattamento. Per prenotare un appuntamento, ti invitiamo a lasciare il tuo numero e le tue disponibilità presso la reception. Verrai presto contattato da uno dei nostri fisioterapisti dedicati, che sarà lieto di offrirti un supporto personalizzato.

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

Dal
1929
specialisti del clima



improve your life



Climatizzazione
e raffreddamento



Pompe
di calore



Riscaldamento
elettrico



Trattamento
aria

argoclima.com

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

Fisioterapia in acqua nella nuova vasca polifunzionale 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
------------	---------

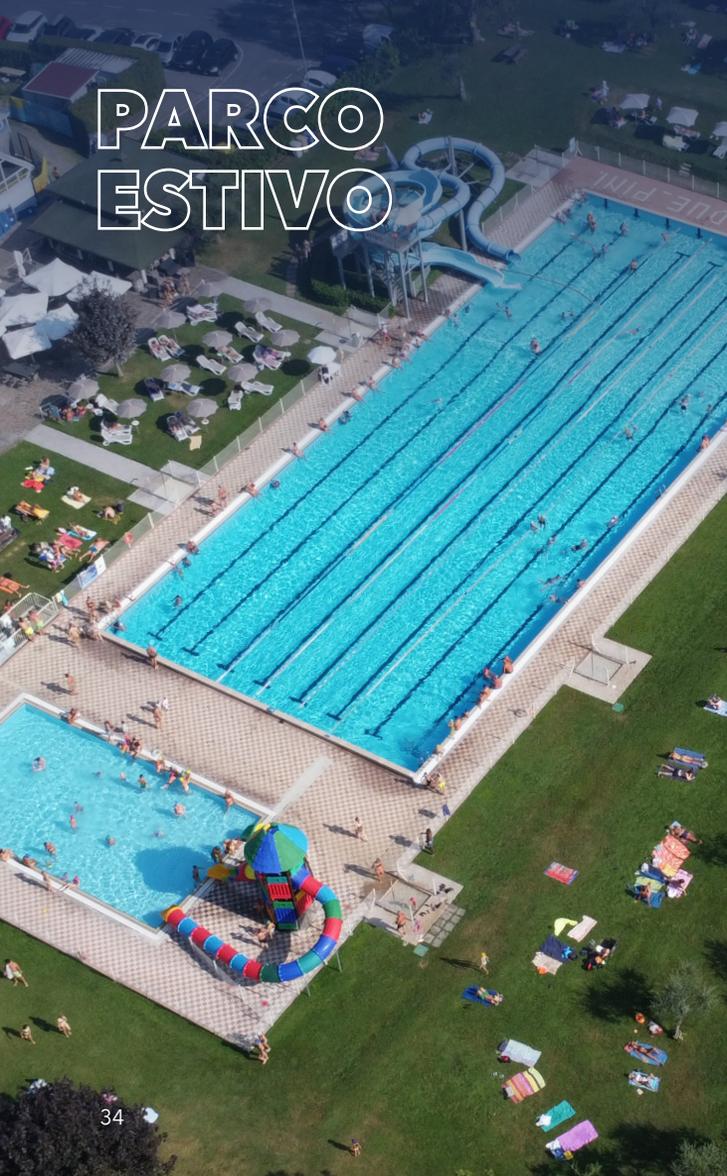
Osteopatia

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, sabbioniera, 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 50 - 100 open**

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

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.

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.

Preagonistica: la preagonistica è un corso di transizione dalla

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



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.

VELE



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 zionali. 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	06:00 - 22:00
Martedì	06:00 - 22:00
Mercoledì	07:00 - 22:00
Giovedì	06:00 - 22:00
Venerdì	06:00 - 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   