

POLO
SPORTIVO
CANOTTIERI
SALÒ

AUTUNNO | INVERNO | PRIMAVERA
2022 - 2023



Società Canottieri Garda Salò

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

CLUB DEGLI SPONSOR



NUOTO

07

- 08 | CORSO GESTANTI E CORSO BABY
- 09 | CORSO OVER
- 10 | SCUOLA NUOTO
- 12 | LEZIONI PRIVATE
- 12 | GRUPPO SPORTIVO POWER
- 14 | CORSI FITNESS ACQUA
- 16 | PROGRAMMA CORSI FITNESS ACQUA
- 18 | NUOTO ADULTI
- 19 | TARIFFE

PALESTRA

20

- 21 | PERSONAL TRAINER
- 22 | CORSO SPECIALE
- 24 | CORSI FITNESS TERRA
- 28 | PROGRAMMA CORSI FITNESS TERRA
- 30 | TARIFFE
- 32 | WITWAY

FISIOTERAPIA

34

- 35 | PERCORSO BENESSERE
- 36 | MASSAGGIO TERAPEUTICO
- 36 | TERAPIE STRUMENTALI E IDROKINESE
- 37 | RIEDUCAZIONE, RED CORD E OSTEOPATIA
- 38 | KINESIOTAPING, DELOS E MOBILIZZAZIONE

PARCO ESTIVO

40

SQUADRE AGONISTICHE

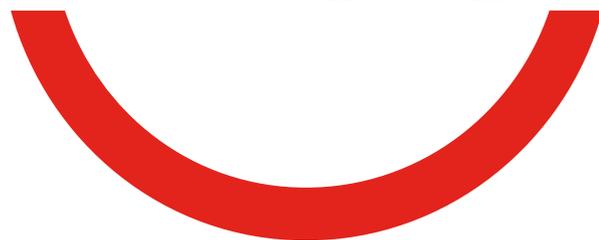
42

REGOLAMENTO

46

Lo specialista italiano dei cristalli

VETROCAR®



AFFILIATO

Roè Volciano

0365/63413

**POLO
SPORTIVO
CANOTTIERI
SALÒ**

il tuo benessere è la nostra forza

Nuoto, palestra, corsi acqua e terra per grandi e bambini, fisioterapia, riabilitazione, corsi speciali, lezioni private, relax e divertimento per vivere il mondo dello sport e del benessere a 360 gradi.

RECEPTION

PALESTRA

AREA PERSONAL HI-TECH

SALA CORSI

FISIOTERAPIA

RIABILITAZIONE

PISCINA INTERNA

PARCO ESTERNO

BAR e RISTORANTE

Stile libero

NUOTO



VASCA PICCOLA
14 x 5,5 m / H 90 cm



VASCA MEDIA
25 x 10 m / H 115 cm



VASCA GRANDE
25 x 15 m / H 160 cm

I BENEFICI DEL NUOTO



NUOTO LIBERO A PRENOTAZIONE

NOVITÀ

La **disdetta** della prenotazione è consentita fino a **4 ore prima** dell'inizio della lezione.



Fasce orarie prenotabili
tramite WebApp SportRick

TARIFFE

INGRESSI SINGOLI

intero	€ 8,00
ridotto	€ 7,00 (under 11, over 65 anni e disabili)
residenti	€ 4,00 (Residenti nel comune di Salò, con visione del documento)

ABBONAMENTI (1 ingresso al giorno con validità 6 mesi)

10 ingressi intero	€ 65,00
10 ingressi ridotto	€ 55,00 (under 11, over 65 anni e disabili)
10 ingressi residenti	€ 40,00 (Residenti nel comune di Salò, con visione del documento)

MENSILE NUOTO DAILY

Nuota quando vuoi dalle ore 07:00 alle ore 14:30
(una prenotazione al giorno e ultima fascia oraria prenotabile ore 13.00)

mensile	€ 55,00
---------	---------

CORSO GESTANTI

45 min.



dal 19/09/2022 al 01/06/2023

Prova una sensazione di leggerezza con movimenti dolci in acqua per attenuare il mal di schiena, aumentare il tono muscolare e beneficiare del massaggio naturale dell'acqua. Una sensazione di benessere psico-fisico che carica la mamma di emozioni positive.

LUNEDÌ 14:15 4 lezioni consecutive € 32,00

CORSO BABY

30° C
acqua



dai 3 ai 48 mesi

dal 19/09/2022 al 01/06/2023

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

SABATO

3 - 11 MESI 09:40

12 - 23 MESI 10:10

24 - 35 MESI 10:50

36 - 48 MESI 11:30 16:30 17:20

DOMENICA

3 - 11 MESI 09:10

12 - 23 MESI 09:40

24 - 35 MESI 10:20

36 - 48 MESI 11:00

TARIFFE

PERIODO

Dal 19/09/2022 al 22/12/2022

Periodo 1

Dal 09/01/2023 al 05/03/2023

Periodo 2

Dal 06/03/2023 al 01/06/2023

Periodo 3

SAB

€ 117,00

13 lezioni

€ 72,00

8 lezioni

€ 99,00

11 lezioni

DOM

€ 117,00

13 lezioni

€ 72,00

8 lezioni

€ 99,00

11 lezioni

I corsi baby saranno sospesi: 08/04/23 - 09/04/23

CORSO OVER

45 min.



dal 19/09/2022 al 01/06/2023

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!

CORSO MONOSETTIMANALE

MERCOLEDÌ 10:20

CORSO BISETTIMANALE

MARTEDÌ E GIOVEDÌ 10:20

TARIFFE

PERIODO

Dal 19/09/2022 al 22/12/2022

Periodo 1

Dal 09/01/2023 al 05/03/2023

Periodo 2

Dal 06/03/2023 al 01/06/2023

Periodo 3

MAR | GIO

€ 169,00

26 lezioni

€ 97,50

15 lezioni

€ 149,50

23 lezioni

MER

€ 105,00

14 lezioni

€ 60,00

8 lezioni

€ 97,50

13 lezioni

I corsi saranno sospesi: 01/11/22 - 08/12/22 - 21/02/23 - 06/04/23 - 11/04/23 - 25/04/23



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

LIVELLI

1	CIGNO	primi approcci all'acqua
2	GAMBERO	galleggiamento autonomo
3	GIRINO	propulsione, scivolamento ed equilibrio in acqua profonda
4	PESCE SOLE	didattica stile libero e dorso
5	LUCCIO	didattica rana e delfino e perfezionamento stili
6	ANGUILLA	nuotate avanzate con virate e partenze

CORSO BISETTIMANALE

LUNEDÌ E VENERDÌ	16:30	17:20	MARTEDÌ E GIOVEDÌ	15:40	16:30	17:20
---------------------	-------	-------	----------------------	-------	-------	-------

CORSO MONOSETTIMANALE

MERCOLEDÌ	15:40	16:30	17:20	
SABATO	14:50	15:40	16:30	17:20

con il supporto di:



TARIFFE

BISETTIMANALI

PERIODO	LUN VEN	MAR GIO
Dal 19/09/2022 al 22/12/2022 Periodo 1	€ 202,50 27 lezioni	€ 195,00 26 lezioni
Dal 09/01/2023 al 05/03/2023 Periodo 2	€ 112,50 15 lezioni	€ 112,50 15 lezioni
Dal 06/03/2023 al 01/06/2023 Periodo 3	€ 165,00 22 lezioni	€ 172,50 23 lezioni

MONOSETTIMANALE

PERIODO	MER	SAB
Dal 19/09/2022 al 23/12/2022 Periodo 1	€ 126,00 14 lezioni	€ 117,00 13 lezioni
Dal 09/01/2023 al 05/03/2023 Periodo 2	€ 72,00 8 lezioni	€ 72,00 8 lezioni
Dal 06/03/2023 al 01/06/2023 Periodo 3	€ 117,00 13 lezioni	€ 99,00 11 lezioni

La scuola nuoto sarà sospesa: 01/11/22 - 08/12/22 - 20/02/23 - 21/02/23 - 06/04/23 - 07/04/23 - 08/04/23 - 09/04/23 - 10/04/23 - 11/04/23 - 25/04/23 - 01/05/23

RICORDA

- È obbligatorio consegnare preventivamente il certificato medico per attività non agonistica a partire dai 6 anni di età;
- È necessaria la quota di iscrizione all'ente di promozione sportiva Csen di euro 10.00/anno;
- Il ritiro parziale o totale dalle attività non dà diritto ad alcun rimborso;
- Le lezioni perse non possono essere recuperate;
- Per far vivere la giusta esperienza didattica e garantire il corretto utilizzo degli spazi, le tribune non sono accessibili al pubblico;
- 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;
- Per accompagnare i bambini negli spogliatoi si considera il genere dell'accompagnatore;
- A partire dagli 8 anni i bambini devono accedere in autonomia agli spogliatoi;
- È obbligatorio l'utilizzo di ciabatte pulite e cuffia;
- Nella zona docce è fatto obbligo l'utilizzo di ciabatte pulite anche per gli accompagnatori;
- Al fine di evitare sprechi è vietato utilizzare la doccia oltre i 3 minuti;
- Convenzione bambini residenti a Salò: sconto 10% sulle tariffe (solo Scuola Nuoto);

LEZIONI PRIVATE

🕒 45 min. 

Consigliate agli allievi con esigenze specifiche o con difficoltà a essere inseriti nei corsi collettivi.

Lascia il tuo numero in reception, indicando le disponibilità, verrai ricontattato da un nostro istruttore, che ti seguirà individualmente.

Sono disponibili gli orari del mattino e del primo pomeriggio.

TARIFFE

1 lezione € 35,00
5 lezioni € 150,00

GRUPPO SPORTIVO POWER

🕒 60 min.

Rivolto ai ragazzi dagli 11 ai 18 anni che vogliono affinare la propria tecnica, allenarsi, tenersi in forma e stare in gruppo.



Grande novità di questa stagione è un **allenamento aggiuntivo in sala corsi** per migliorare le capacità condizionali e coordinative.

allenamento in piscina

LUNEDÌ 18:00
MARTEDÌ 14:30
MERCOLEDÌ 18:00
GIOVEDÌ 14:30

allenamento in sala corsi

VENERDÌ 16:00 11 - 14 ANNI
VENERDÌ 17:00 15 - 18 ANNI

TARIFFE

1 mese € 70,00
1 + 1 mese € 60,00
sul secondo mese (rinnovo entro il giorno prima della scadenza)
1 anno € 552,00
rateizzabile fino a 12 mesi 46 euro/mese
Parco esterno estivo incluso

La **disdetta** della prenotazione è consentita **fino a 4 ore prima** dell'inizio della lezione.



Via Baia del vento,
San Felice del Benaco (BS)
Tel: 0365 626094

PIZZERIA DA ASPORTO

MANGIO
110
e
LODE

VIALE BOSSI, 34 - SALÒ
TEL. 351 64 21 664
351 66 52 772

MARONI

1895

Abbigliamento donna

Salò

 negoziomaroni

CORSI ACQUA FITNESS

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, consente il raggiungimento di numerosi obiettivi quali: definizione muscolare, tonificazione, miglioramento delle capacità coordinative e condizionali e benessere psicofisico e divertimento

AQUA GYM

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



AQUA FUNCTIONAL

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



SWIM GYM

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



CIRCUIT

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



AQUA 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.



CORSI ACQUA FITNESS

Validi dal 12 settembre 2022 al 01 giugno 2023

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINA	VASCA MEDIA AQUA CIRCUIT 08:00	VASCA MEDIA AQUA GYM 08:00	VASCA MEDIA CIRCUIT 08:00	VASCA ALTA SWIM GYM 08:00	VASCA MEDIA AQUA CIRCUIT 08:00	VASCA MEDIA CIRCUIT 08:00
	VASCA MEDIA AQUA GYM 08:45	VASCA ALTA SWIM GYM 08:45	VASCA MEDIA CIRCUIT 08:45	VASCA MEDIA AQUA GYM 08:45	VASCA MEDIA AQUA GYM 08:45	VASCA MEDIA CIRCUIT 08:45
		VASCA MEDIA AQUA FUNCTIONAL 09:30		VASCA MEDIA AQUA FUNCTIONAL 09:30		
BRUNCH	VASCA MEDIA CIRCUIT 13:10	VASCA MEDIA AQUA GYM 13:10	VASCA MEDIA AQUA FUNCTIONAL 13:10	VASCA MEDIA AQUA GYM 13:10	VASCA MEDIA CIRCUIT 13:10	
SERA	VASCA MEDIA AQUA GYM 18:15	VASCA MEDIA AQUA CIRCUIT 18:15	VASCA MEDIA CIRCUIT 18:15	VASCA MEDIA AQUA GYM 18:15	VASCA MEDIA AQUA CIRCUIT 18:15	
	VASCA MEDIA AQUA GYM 19:00	VASCA MEDIA AQUA GYM 19:00	VASCA MEDIA CIRCUIT 19:00	VASCA ALTA SWIM GYM 19:00	VASCA MEDIA AQUA GYM 19:00	
		VASCA MEDIA AQUA FUNCTIONAL 19:45		VASCA MEDIA AQUA FUNCTIONAL 19:45		



MEDIA
INTENSITÀ



ALTA
INTENSITÀ



SCOPRI
I CORSI

È NECESSARIO PRENOTARE LA LEZIONE.

 45 min.

NOVITÀ

La **disdetta** della prenotazione è consentita fino a **4 ore prima** dell'inizio della lezione.

CORSI ACQUA NUOTO ADULTI

BASE

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

LUNEDÌ 09:30 19:45

MERCOLEDÌ 19:45

VENERDÌ 09:30 19:45

INTERMEDIO

Non hai paura dell'acqua ma vuoi migliorare le tecniche di base ed essere più autonomo? Questo è il livello adatto a te.

LUNEDÌ 09:30 12:20 19:00 19:45

MERCOLEDÌ 09:30 19:00 19:45

VENERDÌ 09:30 12:20 19:00 19:45

AVANZATO

Per perfezionare i vari stili e allenare resistenza e forza in acqua.

LUNEDÌ 09:30 12:20 19:00

MARTEDÌ 19:00

MERCOLEDÌ 09:30 19:00

VENERDÌ 09:30 12:20 19:00 19:45



🕒 45 min.

TARIFE CORSI ACQUA | FITNESS + NUOTO ADULTI

Due modalità per vivere le nostre offerte di sport e benessere: abbonamenti a tempo e abbonamenti open. Scegli quella più adatta alle tue esigenze!

ABBONAMENTI A TEMPO

BASIC - 1 ATTIVITÀ: sala pesi, corsi acqua, corsi terra

1 mese € 70,00

1 + 1 mese € 60,00

sul secondo mese (rinnovo entro il giorno prima della scadenza)

3 mesi € 185,00

9 mesi € 450,00

kit benvenuto - rateizzabile fino a 9 mesi : 50,00 euro/mese
14 giorni di sospensione a blocchi settimanali

1 anno € 552,00

kit benvenuto - rateizzabile fino a 12 mesi 46 euro/mese
21 giorni di sospensione a blocchi settimanali

+ SPENDI + RISPARMI !

COMBO

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

ALL IN SPORT

Acquista **3 attività** a scelta fra sala pesi, corsi acqua, corsi terra
Per te **-35%** sul prezzo di listino se sottoscritti contestualmente
e **gratis il NUOTO LIBERO DAILY**

RICORDA

Con gli abbonamenti temporali avrai a disposizione i seguenti accessi settimanali:

1 mese - 5 accessi a settimana | **3 mesi** - 7 accessi a settimana

9 mesi - 10 accessi a settimana | **12 mesi** - 10 accessi a settimana

ABBONAMENTI OPEN

1 € 12,00

10 ingressi € 90,00 (validità 6 mesi)

20 ingressi € 150,00 (validità 6 mesi)

50 ingressi € 320,00 (validità 12 mesi)

100 ingressi € 530,00 (validità 18 mesi)

kit benvenuto - rateizzabile fino a 12 mesi

PALESTRA



SALA ATTREZZI
300 mq



SALA CORSI
150 mq



**AREA PERSONAL
HIGH-TECH 90 mq**

SALA GYM

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.

SALA CORSI

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

AREA PERSONAL HIGH-TECH

Alta tecnologia, programmi personalizzati, fitness e salute, personale formato con protocolli di lavoro specifici, piani di preparazione atletica per atleti, programmi anti infortunio e di prevenzione e tanto di più. Scopri cosa possiamo fare per farti raggiungere i tuoi obiettivi.

PERSONAL TRAINER

Lezioni individuali per raggiungere obiettivi specifici e per migliorare la propria forma fisica. Per chi vuole un percorso individualizzato 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. Gli istruttori utilizzano supporti tecnologici per la valutazione delle performance, schede di allenamento studiate sullo specifico obiettivo individuale.

TARIFFE

1 lezione € 35,00
5 lezioni € 150,00



60 min.

CORSO OVER

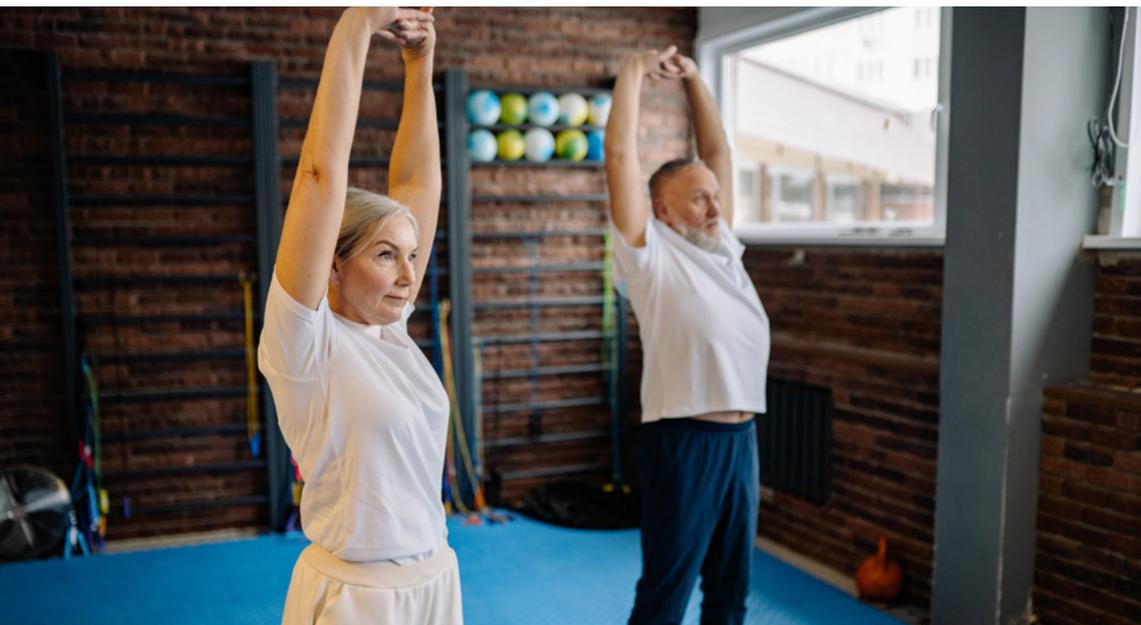
Fitness particolarmente adatto agli over 60 ma anche a persone più giovani, che vogliono tenersi in allenamento senza sottoporre a stress le articolazione e i muscoli.

MARTEDÌ E GIOVEDÌ

17.00



50 min.



PERIODO	MAR GIO	MAR	GIO
Dal 19/09/2022 al 22/12/2022 Periodo 1	€ 169,00 26 lezioni	€ 97,50 13 lezioni	€ 97,50 13 lezioni
Dal 09/01/2022 al 05/03/2023 Periodo 2	€ 97,50 € 15 lezioni	52,50 7 lezioni	€ 60,00 8 lezioni
Dal 06/03/2023 al 01/06/2023 Periodo 3	€ 149,50 23 lezioni	€ 82,50 11 lezioni	€ 90,00 12 lezioni

Il corso sarà sospeso il: 01/11/22 - 08/12/22 - 20/02/23 - 21/02/23 - 06/04/23 - 07/04/23 - 08/04/23 - 09/04/23 - 10/04/23 - 11/04/23 - 25/04/23 - 01/05/23



**BENACO
ENERGIA**
DEDICATA A TE



LUCE/GAS



FOTOVOLTAICO



MOBILITA'
ELETTRICA



EFFICIENZA
ENERGETICA

www.benacoenergia.it

[f benacoenergia](#) [in benacoenergia](#) [@ benacoenergia](#)

Benaco Energia SpA - Via E. Fermi, 5/A - 25087 Salò (BS) Tel. 0365 42971 Fax 0365 448245 Cap. soc. Euro 1.500.000,00 I.v., Reg. Imprese di Brescia, C.F./P.IVA 02323310983, REA 440472

CORSI FITNESS TERRA



REDCORD BALANCE

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



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 anche i macchinari Desmotec.



SMART TRAINING

Allenamento che comprende diverse stazioni di esercizio che vengono svolte a ripetizione o a durata prestabilita, con velocità e intensità calcolate in base agli obiettivi atletici da perseguire.



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.

Con l'ausilio di Well Back System.



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.



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.





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.



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.



BODY TONIC

Corso a ritmo di musica che prevede esercizi di tonificazione, elasticità e coordinazione di tutta la muscolatura, anche con l'ausilio di attrezzi (step, elastici, manubri e cavaliere).



CARDIO STEP

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



CARDIO TONIC

Corso a ritmo di musica che alterna esercizi cardio ad esercizi anaerobici. Tonifica, brucia i grassi, aumenta le capacità cardiovascolari, migliora le prestazioni atletiche ed è ottimo come preparazione atletica di base.

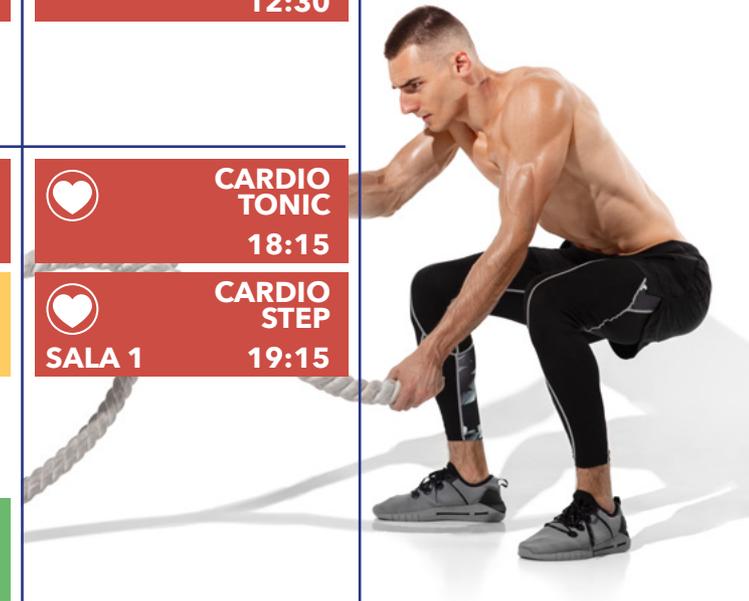


DYNAMIC CIRCUIT

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



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINA	 CARDIO TONIC 08:30	 FIT PILATES 08:30	 CARDIO STEP 08:30	 FIT PILATES 08:30	 CARDIO TONIC 08:30	 STRENGTH & CORE 09:00
	 POSTURAL GYM 09:30	 STRENGTH & CORE 09:30	 BODY TONIC 09:30	 STRENGTH & CORE 09:30	 POSTURAL GYM 09:30	 CARDIO TONIC 10:00
	 FIT PILATES 11:00				 FIT PILATES 11:00	 RED CORD BALANCE 11:00
BRUNCH	 SMART TRAINING 12:30	 CARDIO STEP 12:30	 SMART TRAINING 12:30	 CARDIO STEP 12:30	 BODY TONIC 12:30	
	 SMART TRAINING 13:20		 SMART TRAINING 13:20			
SERA	 CARDIO TONIC 18:15	 DYNAMIC CIRCUIT 18:15	 CARDIO CIRCUIT 18:15	 DYNAMIC CIRCUIT 18:15	 CARDIO TONIC 18:15	
	 CARDIO STEP SALA 1 19:15	 CROSS TRAINING 19:15	 CARDIO CIRCUIT SALA 1 19:15	 CROSS TRAINING 19:15	 CARDIO STEP SALA 1 19:15	
	 STRENGTH & CORE SALA 2 19:15		 RED CORD BALANCE SALA 2 19:15			
	 YOGA 20:15		 FIT PILATES 20:15	 YOGA 20:15		



 **CARDIO**
 **EQUILIBRIO**
 **FORZA**



**SCOPRI
I CORSI**

È NECESSARIO PRENOTARE LA LEZIONE.

 50 min.

NOVITÀ

La **disdetta** della prenotazione è consentita fino a **4 ore prima** dell'inizio della lezione.

TARIFFE

Due modalità per vivere le nostre offerte di sport e benessere: abbonamenti a tempo e abbonamenti open. **Scegli quella più adatta alle tue esigenze!**

ABBONAMENTI A TEMPO

BASIC - 1 ATTIVITÀ: sala pesi, corsi acqua o corsi terra

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

+ SPENDI + RISPARMI!

COMBO

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

ALL IN SPORT

Acquista **3 attività** a scelta fra sala pesi, corsi acqua, corsi terra
Per te **-35%** sul prezzo di listino se sottoscritti contestualmente
e **gratis il NUOTO LIBERO DAILY**

RICORDA

Con gli abbonamenti temporali avrai a disposizione i seguenti accessi settimanali:
1 mese - 5 accessi a settimana | **3 mesi** - 7 accessi a settimana
9 mesi - 10 accessi a settimana | **12 mesi** - 10 accessi a settimana

ABBONAMENTI OPEN

1	€ 12,00	
10 ingressi	€ 90,00	(validità 6 mesi)
20 ingressi	€ 150,00	(validità 6 mesi)
50 ingressi	€ 320,00	(validità 12 mesi)
100 ingressi	€ 530,00	(validità 18 mesi)

kit benvenuto - rateizzabile fino a 12 mesi

MALIBU 
restaurant & pizza

**PIZZA A DOMICILIO
CON CONSEGNA
GRATUITA**

0365/42213

via Zette, 14 - Cunettone di Salò



assizana
BROKERS DI ASSICURAZIONI

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

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



Stile libero 

Volèe 
RISTO BAR
PINSA ROMANA E PIZZA

**CHIOSCO
Summer**

**VOLÈE RISTO BAR - TENNIS SALÒ CANOTTIERI - VIA MONTESSORI, 20 SALÒ
BAR STILE LIBERO - COLAZIONI, APERITIVI E SNACK - PIAZZALE DONATORI DI SANGUE, SALÒ
CHIOSCO SUMMER - COLAZIONI, APERITIVI E PRANZI - PISCINA ESTERNA
INFO E PRENOTAZIONI: +39 3331945855**

IL NUOVO DISTRIBUTORE WITWAY AL POLO SPORTIVO

il distributore "smart" di bevande isotoniche e acqua che troverai è la soluzione giusta per bere, ricaricare le energie e aiutare anche l'ambiente. Per l'occasione abbiamo pensato a un abbonamento in offerta speciale, in collaborazione con Bar 

7€
/ MESE

ABBONAMENTO
9 MESI / ANNUALE
INFO IN RECEPTION

8€
/ MESE

ABBONAMENTO
TRIMESTRALE
INFO IN RECEPTION

9€

ABBONAMENTO
MENSILE
INFO IN RECEPTION

AVRAI DIRITTO OGNI MESE A:

15
BEVANDE
ISOTONICHE

+

30
RICARICHE
D'ACQUA



CENTRO COMMERCIALE "DUE PINI"

MINI

TRONY

SALÒ



Tel. 0365 41163

FISIOTERAPIA



STUDIO MEDICO



STUDIO FISIOTERAPIA 2 e 3



AREA PERSONAL HIGH-TECH 90 mq

PERCORSO BENESSERE

DOLORE

infortunio, operazione chirurgica, dolori



VISITA ORTOPEDICA

piano terapeutico



FISIOTERAPIA

terapie manuali e strumentali, osteopatia



RECUPERO FUNZIONALE

riabilitazione in acqua, rieducazione posturale, fisioterapia/osteopatia



STABILIZZAZIONE

metodo RED-CORD, DELOS, fitness posturale con Wellback System e personal trainer



RIPRESA ATTIVITÀ

lavoro di mantenimento in palestra e/o piscina, con personal trainer e piani di lavoro ed allenamento personalizzati per migliorare le performance

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 completa dell'attività.

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

Novità assoluta è l'introduzione della tecnologia DELOS che garantisce il miglioramento delle performance per atleti, riprogrammazione propriocettiva, rimodellamento strutturale e stabilizzazione funzionale, abbattimento del rischio di cadute negli anziani, prevenzione dei disturbi posturali nei bambini.

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

**Tutti i martedì
dalle 13 alle 19**

L'OBIETTIVO del lavoro di biologa nutrizionista è quello di aiutare le persone a intraprendere un percorso di educazione alimentare, cercando di insegnare le corrette abitudini nutrizionali. Un programma dietetico non è sinonimo di rinunce o sacrifici, ma è un nuovo stile di vita improntato sul benessere della persona.

DI COSA MI OCCUPO:

Educazione alimentare per bambini e per adulti;
Compilazione di piani alimentari personalizzati bilanciati per le diverse esigenze:
Nutrizione in obesità e sovrappeso;
Nutrizione in gravidanza e allattamento;
Nutrizione in età senile;
Nutrizione in caso di intolleranze e/o allergie alimentari;
Nutrizione per gli sportivi;
Nutrizione nel soggetto vegetariano/vegano;
Nutrizione nei diversi stati fisiopatologici accertati dal medico.



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

ULTRASUONOTERAPIA:

Gli ultrasuoni vengono utilizzati per ridurre il dolore causato da nevriti, tendiniti, epicondiliti e artrosi

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.



RIEDUCAZIONE

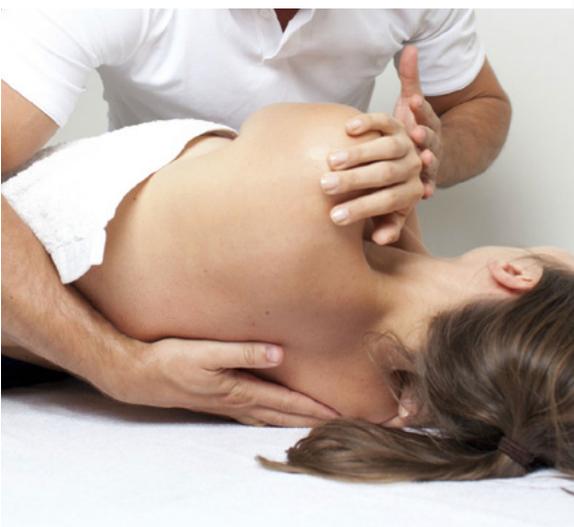
POSTURALE per prevenire e curare patologie come mal di schiena, sciatalgia, cervicale e molte altre.

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 a 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.



**VIRTUAL
TOUR**
SCAN ME



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 due scivoli per un divertimento a 360 gradi.

Spray Park

Il nuovissimo spray park con giochi a getto d'acqua, scivoli e bolle è una piscina sicura e perfetta dai 3 anni in poi.

L'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.



NUOTO

TRIATHLON



SQUADRE AGONISTICHE

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

CINQUE DISCIPLINE AGONISTICHE:

Canottaggio, Vela, Nuoto, Triathlon e Tennis.

Un impegno costante e professionale per ottenere i grandi risultati agonistici che caratterizzano la nostra storia passata e recente. per una sola **mission: la promozione dei valori dello sport.**

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 a ogni età, non mancheranno durante la stagione momenti di festa, aggregazione e convivialità.



VELA

CANOTTAGGIO



TENNIS



TRIATHLON

PREAGONISTICA

L'obiettivo è di preparare i ragazzi alla triplice disciplina apprendendo tecniche e segreti dei tre sport che compongono il triathlon. Nuoto, ciclismo e corsa.

SQUADRA GIOVANILE

L'inserimento nella squadra agonistica comporta la formazione dell'atleta nella triplice disciplina sia dal punto di vista delle prestazioni che della preparazione tecnica. Gli atleti avranno modo di confrontarsi con atleti nazionali e internazionali di alto livello.

AGE GROUP

L'obiettivo di questa squadra è competere in gare di livello nazionale, attraverso una programmazione degli allenamenti puntuale che permetta all'atleta di migliorare i vari aspetti della performance.

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

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.

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 ad alti livelli 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.

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 zonali.

La **squadra Bravo** invece (dai 8 ai 13 anni) funge da vivaio per la squadra Victor (dai 10 ai 14 anni) ed entrambe partecipano a regate a livello nazionale e 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 ambire al raggiungimento di risultati internazionali e mondiali, insegnando anche il rispetto degli avversari e delle regole. Insegnando anche il rispetto degli avversari e delle regole.

REGOLAMENTO

RICORDA:

- É obbligatorio consegnare preventivamente il certificato medico per attività non agonistica a partire dai 6 anni di età;
- É necessaria la quota di iscrizione all'ente di promozione sportiva Csen di € 25,00 per adulto e di € 10,00 under 14;
- La direzione si riserva il diritto di variare la programmazione delle attività in base alle necessità organizzative;
- Il programma estivo subisce alcune riduzioni garantendo comunque la pianificazione dell'80% del programma invernale;
- Il ritiro parziale o totale dalle attività non dà diritto ad alcun rimborso;
- Le lezioni perse non possono essere recuperate;
- Gli abbonamenti non comprendono l'accesso e l'utilizzo del parco estivo;
- La prenotazione alle attività è necessaria e possibile per i soli titolari di abbonamento attivo;
- Sono previste scontistiche particolari per i sottoscrittori di abbonamenti a tempo che decidano di acquistare successivamente altri abbonamenti;
- É possibile cancellare la prenotazione entro 4 ore dall'inizio dell'attività;
- É 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;
- Per tutto quanto non espresso si rimanda al regolamento esposto all'ingresso della struttura.
- Per eventuali opere di straordinaria manutenzione il Polo Sportivo potrà subire 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

Piazzale Donatori di Sangue
25087 Salò (BS) - Italy
+39 0365 40030

polosportivo@canottierigarda.it



canottierigarda.it   