

CORSI NUOTO BABY DA 3 MESI A 4 ANNI

SABATO - € 27,00 A TURNO

09:30 3/11 MESI | 10:00 12/23 MESI | 10:40 24/35 MESI | 11:20 36/48 MESI

istuttori
FIN

TURNI

dal 14/06/25 al 28/06/25 | dal 05/07/25 al 19/07/25 | dal 26/07/25 al 09/08/25 | dal 16/08/25 al 30/08/25

SCUOLA NUOTO DA 4 ANNI AI 12 ANNI

MONOSETTIMANALE € 27,00 A TURNO

MERCOLEDÌ 17:15

BISETTIMANALI € 45,00 A TURNO

LUNEDÌ E VENERDÌ 17:15 | MARTEDÌ E GIOVEDÌ 17:15

TURNI

dal 09/06/25 al 27/06/25
dal 30/06/25 al 18/07/25
dal 21/07/25 al 08/08/25
dal 11/08/25 al 29/08/25*

* venerdì 15/08 lezione
sospesa e scalata



**IL GIORNO DEL CORSO, DIVERTITI IN PISCINA!
L'INGRESSO AL PARCO ESTIVO È TUO A SOLI 4€!**

GRUPPO SPORTIVO ESTATE 2025 DAI 10 ANNI AI 19 ANNI

Per ragazzi che sanno già nuotare e vogliono allenarsi, stare in gruppo e migliorare

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ dalle 18:00 alle 19:00 | **TARIFFA** estiva 160,00 €

La tariffa comprende gli allenamenti dal 09/06/25 al 31/08/25 e l'abbonamento stagionale al parco estivo fino alla chiusura prevista il 31/08/25

PROMO PARCO ESTIVO

ABBONAMENTO STAGIONALE -50%

**RISERVATA AGLI UTENTI CON ABBONAMENTO 3/9/12 MESI
50/100 OPEN VALIDO AL MOMENTO DELLA SOTTOSCRIZIONE**



**INFO E PREZZI
SCAN QR-CODE**

SOCIETÀ CANOTTIERI GARDA SALÒ - POLO SPORTIVO

Piazzale Donatori di Sangue, Salòpolosportivo@canottierigarda.it - Tel. + 39 0365 40030

canottierigarda.it



SOCIETÀ
CANOTTIERI
GARDA
SALÒ

POLO
SPORTIVO
CANOTTIERI
SALÒ



UN'ESTATE DI ENERGIA E BENESSERE

**corsi di nuoto, fitness terra e acqua,
sala pesi e relax nel nostro parco estivo!**

SALA PESI - ORARI

da Lunedì a Venerdì: 07:00 - 21:20
Sabato: 07:00 - 14:00
Domenica: 08:30 - 12:30

PERSONAL TRAINER

1 LEZIONE - 35,00 € 20 LEZIONI - 600,00 €
5 LEZIONI - 150,00 € + 2 LEZIONI OMAGGIO

TARIFE NUOTO LIBERO A PRENOTAZIONE - Consulta le fasce orarie disponibili su Sportrick
INTERO 8,50 € | **RIDOTTO** * 7,50 € | **10 ingressi intero** 70,00 € | **10 ingressi ridotto** * 60,00 €
10 ingressi validità 6 mesi - abbonamenti a tempo (vedi listino) 1 ingresso al giorno
LEZIONI PRIVATE NUOTO - 1 Lezione - 35,00 € | 5 Lezioni - 150,00 €

CORSI FITNESS TERRA ⌚ 50 min. dal 09/06/2025 al 14/09/2025
Corsi sospesi dal 27/07/25 al 10/08/25 e il 15/08/25 - gli abbonamenti verranno prorogati

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7:00	YOGA	H.I.I.T BRUCIAGRASSI		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	BODY TONIC	STRENGTH AND CORE	CROSS TRAINING	STRENGTH AND CORE
10:10	FIT PILATES	POSTURAL GYM	FIT PILATES	POSTURAL GYM	FIT PILATES	CARDIO TONIC
11:10		MIOFASCIALE DAL 24/06/25		MIOFASCIALE DAL 24/06/25		RED CORE BALANCE
12:30	SMART TRAINING	CARDIO STEP	SMART TRAINING		BODY TONIC	
18:10	CARDIO TONIC	DYNAMIC CIRCUIT	CARDIO CIRCUIT	DYNAMIC CIRCUIT		
18:10 SALA 2			RED CORE BALANCE			
19:10	CARDIO STEP	CROSS TRAINING	CARDIO CIRCUIT	CROSS TRAINING		
19:10 SALA 2	STRENGTH AND CORE		RED CORE BALANCE		STRENGTH AND CORE	
20:10	YOGA	FIT PILATES	YOGA	FIT PILATES		

CORSI ACQUA ⌚ 45 min. dal 09/06/2025 al 31/08/2025
Corsi sospesi il 15/08/25

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7:45	ACQUA CIRCUIT	SWIMGYM FINO AL 03/07/25	CIRCUIT	SWIMGYM FINO AL 03/07/25	ACQUA CIRCUIT	CIRCUIT
8:30	ACQUA GYM	ACQUA FUNCTIONAL	CIRCUIT	ACQUA FUNCTIONAL	ACQUA GYM	CIRCUIT
9:15		ACQUA GYM	CIRCUIT	ACQUA GYM		
9:15	NUOTO ADULTI BASE - INTERMEDIO AVANZATO		NUOTO ADULTI INTERMEDIO AVANZATO		NUOTO ADULTI BASE - INTERMEDIO AVANZATO	
12:15	NUOTO ADULTI INTERMEDIO AVANZATO				NUOTO ADULTI INTERMEDIO AVANZATO	
13:10	CIRCUIT	ACQUA GYM	ACQUA FUNCTIONAL	ACQUA GYM	CIRCUIT	
18:15	ACQUA FUNCTIONAL	ACQUA CIRCUIT	CIRCUIT	ACQUA CIRCUIT	ACQUA GYM	
19:00	ACQUA GYM	ACQUA GYM	CIRCUIT	ACQUA GYM		
19:00	NUOTO ADULTI INTERMEDIO AVANZATO		NUOTO ADULTI INTERMEDIO AVANZATO		NUOTO ADULTI INTERMEDIO AVANZATO	
19:45	NUOTO ADULTI BASE INTERMEDIO	ACQUAFUNCTIONAL FINO AL 03/07/25	NUOTO ADULTI BASE INTERMEDIO	ACQUAFUNCTIONAL FINO AL 03/07/25		

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.

ABBONAMENTI A TEMPO

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

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

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) kit benvenuto - rateizzabile fino a 12 mesi	€ 530,00

TARIFE

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. *INGRESSO RIDOTTO dai 2 ai 10 anni, over 65 e disabili certificati