

Stagione Invernale 2019/2020

ORARI NUOTO LIBERO PISCINA COPERTA

da Lunedì 9 Settembre 2019 a Sabato 6 Giugno 2020

LUNEDÌ	09.00 - 16.30	18.30 - 21.00
MARTEDÌ	09.00 - 16.30	18.30 - 21.00
MERCOLEDÌ	09.00 - 16.30	18.30 - 21.00
GIOVEDÌ	09.00 - 16.30	18.30 - 21.00
VENERDÌ	09.00 - 16.30	18.30 - 21.00
SABATO	09.00 - 17.30	
DOMENICA	09.00 - 12.30	-

TARIFFE NUOTO LIBERO

	INGRESSO
da 0 a 5 anni	Gratuito
da 6 a 13 anni	€ 4,20
da 14 a 64 anni	€ 5,30
da 14 a 64 anni - Serale e Festivi	€ 5,80
Happy Hour da Lun. a Ven. 14.00/16.30 <i>No abbonamento</i>	€ 3,70
Over Diurno (da 65 anni)	€ 3,20
Over Serale (da 65 anni)	€ 4,80
ABBONAMENTO 6 INGRESSI	
Over Diurno (da 65 anni)	€ 15,80
Over Serale (da 65 anni)	€ 23,70
ABBONAMENTO 12 INGRESSI	
da 14 a 64 anni - Serale e Festivi	€ 57,80
da 14 a 64 anni	€ 52,50
Ragazzi (da 6 a 13 anni)	€ 42,00
Over Diurno (da 65 anni)	€ 31,50
Over Serale (da 65 anni)	€ 47,80
ABBONAMENTO ANNUALE	
	€ 350,00

Gli abbonamenti hanno scadenza Sabato 6 Giugno 2020

Lezioni private

*Dedicati un momento unico e speciale,
con lezioni individuali*

I nostri trainer Istruttori saranno a tua disposizione per:

- Lezioni di nuoto per ogni età e per ogni livello.
- Programmi Sport personalizzati e finalizzati per migliorare la tecnica ed il livello di allenamento.
- Programmi studiati appositamente per rispondere ad ogni esigenza.

LEZIONE PRIVATA - Durata della Lezione: 30 minuti

TARIFFA CARNET 5: € 105,00

Feste di Compleanno!

*Un'idea per festeggiare il tuo compleanno
in modo originale ed unico!*

- con gonfiabile
o con animatore
- in vasca grande o piccola
- a tema oppure
personalizzata



AQUA SUMMER CAMP (6-14) & AQUA MINI CAMP (3-5):

dove il divertimento è di casa!

I bambini saranno coinvolti in numerose attività creative, giochi motori ed avviamento allo sport in acqua, in palestra e all'aria aperta. Non mancheranno lezioni di scuola nuoto, acquaticità e divertimento con experience centre e super gonfiabile!

Possibilità di iscrizione settimanale, giornaliero, carnet 5 ingressi, pre & post camp.



... e tante novità!!!

Il personale AmgaSPORT sarà a tua completa disposizione nel guidarti tra le tante proposte della stagione invernale 2019-2020.



Piscina Comunale di Parabiago

Via Carso (ang. Amendola)

Tel. 0331.556 720

www.amgasport.it - amgasportsegreteria@amga.it



STAGIONE INVERNALE 2019 / 2020

*La Laguna estiva
rimarrà aperta sino
all'8 Settembre 2019
dalle 10.00 alle 19.00*

Arti Grafiche Facconi - Legnano



Piscina Comunale di Parabiago
Via Carso (ang. Amendola) - Tel. 0331.556720
www.amgasport.it
amgasportsegreteria@amga.it



Stagione Invernale 2019/2020

Calendario corsi - 1° CICLO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09 - sett.	10 - sett.	11 - sett.	12 - sett.	13 - sett.	14 - sett.	15 - sett.
16 - sett.	17 - sett.	18 - sett.	19 - sett.	20 - sett.	21 - sett.	22 - sett.
23 - sett.	24 - sett.	25 - sett.	26 - sett.	27 - sett.	28 - sett.	29 - sett.
30 - sett.	01 - ott.	02 - ott.	03 - ott.	04 - ott.	05 - ott.	06 - ott.
07 - ott.	08 - ott.	09 - ott.	10 - ott.	11 - ott.	12 - ott.	13 - ott.
14 - ott.	15 - ott.	16 - ott.	17 - ott.	18 - ott.	19 - ott.	20 - ott.
21 - ott.	22 - ott.	23 - ott.	24 - ott.	25 - ott.	26 - ott.	27 - ott.
28 - ott.	29 - ott.	30 - ott.	31 - ott.	FESTIVITÀ	02 - nov.	03 - nov.
04 - nov.	05 - nov.	06 - nov.	07 - nov.	08 - nov.	09 - nov.	10 - nov.
11 - nov.	12 - nov.	13 - nov.	14 - nov.	15 - nov.	16 - nov.	17 - nov.
18 - nov.	19 - nov.	20 - nov.	21 - nov.	22 - nov.	23 - nov.	24 - nov.
25 - nov.	26 - nov.	27 - nov.	28 - nov.	29 - nov.	30 - nov.	01 - dic.
12 lezioni	12 lezioni	12 lezioni	12 lezioni	11 lezioni	12 lezioni	12 lezioni

Calendario corsi - 2° CICLO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
02 - dic.	03 - dic.	04 - dic.	05 - dic.	06 - dic.	07 - dic.	FESTIVITÀ
09 - dic.	10 - dic.	11 - dic.	12 - dic.	13 - dic.	14 - dic.	15 - dic.
16 - dic.	17 - dic.	18 - dic.	19 - dic.	20 - dic.	21 - dic.	22 - dic.
23 - dic.	07 - gen.	08 - gen.	09 - gen.	10 - gen.	11 - gen.	12 - gen.
13 - gen.	14 - gen.	15 - gen.	16 - gen.	17 - gen.	18 - gen.	19 - gen.
20 - gen.	21 - gen.	22 - gen.	23 - gen.	24 - gen.	25 - gen.	26 - gen.
27 - gen.	28 - gen.	29 - gen.	30 - gen.	31 - gen.	01 - feb.	02 - feb.
03 - feb.	04 - feb.	05 - feb.	06 - feb.	07 - feb.	08 - feb.	09 - feb.
10 - feb.	11 - feb.	12 - feb.	13 - feb.	14 - feb.	15 - feb.	16 - feb.
17 - feb.	18 - feb.	19 - feb.	20 - feb.	21 - feb.	22 - feb.	23 - feb.
24 - feb.	25 - feb.	26 - feb.	27 - feb.	28 - feb.	29 - feb.	01 - mar.
02 - mar.	03 - mar.	04 - mar.	05 - mar.	06 - mar.	07 - mar.	08 - mar.
09 - mar.	10 - mar.	11 - mar.	12 - mar.	13 - mar.	14 - mar.	15 - mar.
13 lezioni	13 lezioni	13 lezioni	13 lezioni	13 lezioni	13 lezioni	12 lezioni

Calendario corsi - 3° CICLO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
16 - mar.	17 - mar.	18 - mar.	19 - mar.	20 - mar.	21 - mar.	22 - mar.
23 - mar.	24 - mar.	25 - mar.	26 - mar.	27 - mar.	28 - mar.	29 - mar.
30 - mar.	31 - mar.	01 - apr.	02 - apr.	03 - apr.	04 - apr.	05 - apr.
06 - apr.	07 - apr.	08 - apr.	09 - apr.	10 - apr.	11 - apr.	PASQUA
PASQUA	14 - apr.	15 - apr.	16 - apr.	17 - apr.	18 - apr.	19 - apr.
20 - apr.	21 - apr.	22 - apr.	23 - apr.	24 - apr.	FESTIVITÀ	26 - apr.
27 - apr.	28 - apr.	29 - apr.	30 - apr.	FESTIVITÀ	02 - mag.	03 - mag.
04 - mag.	05 - mag.	06 - mag.	07 - mag.	08 - mag.	09 - mag.	10 - mag.
11 - mag.	12 - mag.	13 - mag.	14 - mag.	15 - mag.	16 - mag.	17 - mag.
18 - mag.	19 - mag.	20 - mag.	21 - mag.	22 - mag.	23 - mag.	24 - mag.
25 - mag.	26 - mag.	27 - mag.	28 - mag.	29 - mag.	30 - mag.	31 - mag.
01 - giu.	FESTIVITÀ	03 - giu.	04 - giu.	05 - giu.	06 - giu.	
11 lezioni	11 lezioni	12 lezioni	12 lezioni	11 lezioni	11 lezioni	11 lezioni

Certificato Medico: Entro la prima lezione del corso è obbligatorio consegnare il certificato medico di buona salute per la pratica del nuoto non agonistico o attività sportiva non agonistica (escluso i bambini da 0 a 6 anni come da Decreto Ministero della salute di concerto con il Ministero dello Sport del 28/02/2018). Verranno accettati come validi solo i CM che riportino la data di un ECG approvato dal proprio Medico di base, Pediatra o Medico dello sport. Gli utenti che non presentano il certificato conforme non potranno partecipare ai corsi. La durata di validità del CM è di un anno. Maggiori informazioni presso la reception della Piscina.

Stagione Invernale 2019/2020

CORSI

Qualità e professionalità, questo il nostro approccio allo sport. Dallo sportivo principiante al più esperto, da noi troverai ciò che più si adatta al tuo allenamento. Per tutti, a tutte le età. AMGA Sport promuove il benessere attraverso una vita attiva. Scegli AMGA Sport, il benessere ti aspetta!

AQAFITNESS: Fitness in acqua

Attività in acqua che racchiude tante specialità diverse per offrire un allenamento vario, sempre completo e divertente. Adatto a tutti: scegli le tue attività tra le nostre numerose proposte.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
AQAPILATES (vasca piccola) 9.00 - 9.40	AQAFIT* 9.30 - 10.10	AQADOLCE 11.00 - 11.40
FITNESS (vasca grande) 10.30 - 11.10	AQABIKE* 12.45 - 13.25	AQABIKE* 19.35 - 20.15
AQAFIT* 12.45 - 13.25	AQAPILATES (vasca piccola) 18.40 - 19.30	AQA3ATHLON* (bike&run&swim) 20.20 - 21.00
AQACIRCUIT* 19.35 - 20.15	FITNESS (vasca grande) 19.30 - 20.10	
AQABIKE* 20.20 - 21.00	AQACIRCUIT* 20.20 - 21.00	
GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
AQAPILATES (vasca piccola) 9.00 - 9.40	AQAFIT* 19.30 - 20.10	AQABIKE* 9.00 - 9.40
FITNESS (vasca grande) 10.30 - 11.10	BIKE&SWIM* 20.20 - 21.00	
AQABIKE LOW-BODY SCULPT* 12.45 - 13.25		DOMENICA
AQACIRCUIT* 19.35 - 20.15		AQASURPRISE 9.15 - 9.55
AQAPILATES (vasca piccola) 19.30 - 20.10		
DEEP TRAINING 20.20 - 21.00		

PALESTRA: Fitness a terra

Ampia scelta di corsi a cui poter accedere. Affidati ai nostri trainers per ottenere i massimi risultati dal tuo allenamento.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
PILATES 18.30 - 19.15	PILATES 12.45 - 13.30	PUMP 12.45 - 13.30	PILATES 16.50 - 17.35
PILATES 19.15 - 20.00	FLEX 18.30 - 19.15		PILATES 18.30 - 19.15
STRONG BY ZUMBA 20.00 - 20.45	ZUMBA 19.15 - 20.00		STRONG BY ZUMBA 19.15 - 20.00
	PUMP 20.00 - 20.45		PILATES 20.00 - 20.45

Corso "Genitori Informissima": corsi in contemporanea per adulti e bambini

Il planning proposte può subire variazioni nel corso della stagione sportiva. I corsi verranno attivati al raggiungimento di un numero minimo di persone.

Scuola nuoto adulti

Adatto a tutti, per tutti i livelli: principiante - intermedio - avanzato - evoluto.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.40 - 10.30	18.40 - 19.30	18.40 - 19.30	9.40 - 10.30	18.40 - 19.30	14.00 - 14.50
18.40 - 19.30		19.30 - 20.20	18.40 - 19.30	19.30 - 20.20	16.30 - 17.20
19.30 - 20.20		21.00 - 21.50			
21.00 - 21.50					

Squadra AMGASport ADULTI MASTER

Potrai nuotare e far parte di un gruppo. Attività di 60 minuti. Possibilità di iscrizione mono, bi o trisettimanale, a scelta ed in funzione dei tuoi impegni personali.

Lunedì / Mercoledì / Venerdì: 20.30-21.30

Scuola nuoto Teenager: TeenTime

Attività di 45' dedicata ai ragazzi a partire dai 12 anni. Verranno proposti elementi tecnici come i tuffi e le virate, si imparerà ad utilizzare il cronometro per affrontare mini allenamenti, saranno proposti elementi di salvamento, apnea dinamica e pallanuoto, bootcamp ed attività diversificate. Teen Time: movimento e divertimento a 360°!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
16.10 - 17.00	16.10 - 17.00	18.40 - 19.30	17.50 - 18.40
	17.50 - 18.40		

Scuola nuoto bimbi & ragazzi

Età prescolare da 3 a 5 anni

dal Lunedì al Venerdì: 16.10-16.50 / 17.00-17.40 / 17.50-18.30

Mercoledì: 18.40-19.20

Sabato: 11.50-12.30 / 14.00-14.40 / 14.50-15.30 / 15.40-16.20 / 16.30-17.10

Domenica: 11.00-11.40 / 11.45-12.25

Età scolare da 6 a 13 anni

dal Lunedì al Venerdì: 17.00-17.50 / 17.50-18.40 / 18.40-19.30

Sabato: 14.00-14.50 / 14.50-15.40 / 15.40-16.30 / 16.30-17.20

Squadra AMGASport RAGAZZI

Da Settembre proseguono gli allenamenti dei nostri gruppi divisi per età (elementari&medie). Pratica il nuoto con una vision di squadra!

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
16.30 - 17.30 (medie)	16.30 - 17.30 (medie)	16.30 - 17.30 (medie)
17.30 - 18.30 (elementari)	17.30 - 18.30 (elementari)	17.30 - 18.30 (elementari)

Percorso Neonatale - Crescita, emozioni e contatto

Mercoledì: 3-12 mesi: 9.30-10.00 / 10.30-11.00

13-23 mesi 10.00-10.30 / 24-36 mesi / 36+ 11.00-11.30

Sabato: 3-12 mesi / 13-23 mesi / 24-36 mesi / 36+

9.45-10.15 / 10.15-10.45 / 10.45-11.15 / 11.15-11.45 / 11.45-12.15

TARiffe

ATTIVITÀ	11 lezioni	12 lezioni	13 lezioni
Scuola nuoto Prescolare	€ 75,90	€ 82,80	€ 89,70
Scuola nuoto Scolare	€ 75,90	€ 82,80	€ 89,70
Scuola nuoto Adulti	€ 75,90	€ 82,80	€ 89,70
Neonatale	€ 81,40	€ 88,80	€ 96,20
Fitness in acqua	€ 81,40	€ 88,80	€ 96,20
Idrobike (corsi con *)	€ 92,40	€ 100,80	€ 109,20
Squadra AMGA Sport 60 minuti	€ 92,40	€ 100,80	€ 109,20
QUOTA ANNUALE € 10,00 (validità da Settembre 2019 a fine Agosto 2020)			