

REGOLAMENTO

Qualsiasi attività funziona con il sistema a prenotazione: le prenotazioni devono essere effettuate, disdette o spostate entro 2 ore dall'inizio della lezione. La mancata disdetta comporta la perdita della lezione; le prenotazioni non disdette non saranno recuperabili in alcun caso.

E' possibile accedere alla nostra APP WELL TEAM per effettuare le prenotazioni ONLINE scaricabile da

AppStore



PlayStore



Le modalità di prenotazione e disdetta sono le stesse trattate in precedenza.

Per ricevere aggiornamenti sulle tue prenotazioni e sullo stato del tuo abbonamento inserisci la tua mail nel database in segreteria

*** TUTTI GLI ABBONAMENTI NON SONO COMPENSIVI DI QUOTA D'ISCRIZIONE**

25 € DAL 1/09 AL 31/08

*** LE TESSERINE D'ACCESSO NON SONO COMPENSIVE DI CREDITO**
5 € DI CAUZIONE

INFO

amatorinuotofollonica@gmail.com
www.amatorinuotofollonica.it

Puoi trovarci anche su:

 Amatori Nuoto Follonica

 amatori_nuoto_follonica

FOLLONICA

Via Raffaello Sanzio

TEL. 0566 57093

 CELL. 331 3212210

PER LE PRENOTAZIONI NON E' CONSENTITO L'UTILIZZO DI MESSAGGI SU WHATSAPP

ORARI SEGRETERIA

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

8:30 - 20:00

SABATO

8:30 - 18:00

DOMENICA CHIUSA *

(DA GIUGNO A OTTOBRE SARÀ CHIUSA ANCHE IL SABATO)

* L'ENTRATA DEL NUOTO LIBERO E DELLA PALESTRA A SEGRETERIA CHIUSA VERRÀ EFFETTUATA DALLE TRIBUNE

I  **FITNESS**

e
**NUOTO
ADULTI**

**AMATORI
NUOTO
FOLLONICA**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00 NUOTO ADULTI		9:00 POSTURALE	09:00 NUOTO ADULTI	9:00 POSTURALE	
	09:45 NUOTO ADULTI E			09:45 NUOTO ADULTI E	10:30 BIKE
10:30 ACQUAGYM		10:30 ACQUAGYM	10:30 ACQUAGYM		
11:15 BIKE		11:15 TAPPETO	11:15 BIKE		
13:15 BIKE		13:15 JUMP		13:15 ACQUAGYM	
	13:15 NUOTO ADULTI E			13:15 NUOTO ADULTI E	
14:00 ACQUAGYM		14:00 TAPPETO		14:00 BIKE	
14:00 NUOTO ADULTI P			14:00 NUOTO ADULTI P		
	16:45 ACQUAGYM			16:45 ACQUAGYM	
17:30 BIKE	17:30 JUMP		17:30 JUMP	17:30 JUMP	
18:15 ACQUAGYM	18:15 BIKE	18:15 JUMP	18:15 ACQUAGYM	18:15 BIKE	
18:15 NUOTO ADULTI			18:15 NUOTO ADULTI		
19:00 JUMP	19:00 GYM A CIRCUITO		19:00 JUMP	19:00 TAPPETO	
19:00 FUNCTIONAL			19:00 FUNCTIONAL		
19:00 NUOTO ADULTI	19:00 NUOTO ADULTI		19:00 NUOTO ADULTI	19:00 NUOTO ADULTI	
19:45 BIKE			19:45 BIKE		

ORARIO COMPLETO - IN VIGORE DAL 2 OTTOBRE 2023
PER GLI ORARI DAL 18 SETTEMBRE AL 1 OTTOBRE 2023
E DAL 31 MAGGIO AL 25 AGOSTO 2024
CHIEDERE IN SEGRETERIA

ABBONAMENTI

Ogni utente potrà caricare un importo a scelta fra i seguenti su un borsellino elettronico. Ad ogni importo corrisponde un OMAGGIO, che verrà caricata sullo stesso borsellino e potrà essere sfruttata nello stesso abbonamento.

La ricarica avrà validità di un anno

50€ (nessun omaggio)

100€ (+5% in omaggio)

150€ (+10% in omaggio)

300€ (+15% in omaggio)

450€ (+23% in omaggio)*

***PROMO entro il 31/10**
 (+27% in omaggio)

Ogni pacchetto potrà essere utilizzato per tutte le attività, ogni ingresso a un costo differente che verrà scalato dall'importo caricato nel borsellino elettronico

FITNESS 9,50 €
 FITNESS TERRESTRE 9,50 €
 NUOTO INTENSIVO 9,50 €
 NUOTO ADULTI 8,50 €
 SAUNA 8,50 €
 NUOTO LIBERO 6,50 €
 PALESTRA 4,50 €

Ogni abbonamento potrà essere sfruttato
SOLO con Q.A in corso di validità

REGOLAMENTO

Qualsiasi attività funziona con il sistema a prenotazione: le prenotazioni devono essere effettuate, disdette o spostate entro 2 ore dall'inizio della lezione. La mancata disdetta comporta la perdita della lezione; le prenotazioni non disdette non saranno recuperabili in alcun caso.

Per l'utilizzo della palestra è obbligatorio un paio di scarpe pulite adibite solo alla stessa. E' obbligatorio, inoltre, l'utilizzo della maglietta e di un asciugamano pulito per l'igiene pubblica. Per l'ingresso agli spogliatoi e alla vasca è obbligatorio l'utilizzo di ciabatte pulite, o copriscarpe (disponibili in segreteria). Per l'ingresso in acqua è obbligatorio il previo utilizzo della doccia e della cuffia per l'igiene pubblica. La presenza in vasca e in sala pesi sarà monitorata dal personale tramite gli accessi e i cartacei rilasciati in segreteria.

E' possibile accedere alla nostra APP
WELL TEAM per effettuare le prenotazioni ONLINE

AppStore scaricabile da **PlayStore**



Le modalità di prenotazione e disdetta sono le stesse trattate in precedenza.

***TUTTI GLI ABBONAMENTI NON SONO COMPENSIVI DI QUOTA D'ISCRIZIONE**

25 € DAL 1/09 AL 31/08

*** LE TESSERINE D'ACCESSO NON SONO COMPENSIVE DI CREDITO**
5 € DI CAUZIONE

INFO

amatorinuotofollonica@gmail.com
www.amatorinuotofollonica.it

Puoi trovarci anche su:

 **Amatori Nuoto Follonica**

 **amatori_nuoto_follonica**

FOLLONICA

Via Raffaello Sanzio

TEL. 0566 57093

 CELL. 331 3212210

PER LE PRENOTAZIONI NON E' CONSENTITO
L'UTILIZZO DI MESSAGGI SU WHATSAPP

ORARI SEGRETERIA

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

8:30 - 20:00

SABATO

8:30 - 18:00

DOMENICA CHIUSA *

(DA GIUGNO A OTTOBRE SARÀ CHIUSA ANCHE IL SABATO)

*L'ENTRATA DEL NUOTO LIBERO E DELLA
PALESTRA A SEGRETERIA CHIUSA VERRÀ
EFFETTUATA DALLE TRIBUNE

I 
**NUOTO
LIBERO**

ATTIVITÀ ISTITUZIONALE AD ORARIO LIBERO

**SALA
PESI**

**AMATORI
NUOTO
FOLLONICA**

ABBONAMENTI

Ogni utente potrà caricare un importo a scelta fra i seguenti su un borsellino elettronico. Ad ogni importo corrisponde un OMAGGIO, che verrà caricata sullo stesso borsellino e potrà essere sfruttato nello stesso abbonamento.

La ricarica avrà validità di un anno

50€ (nessun omaggio)

100€ (+5% in omaggio)

150€ (+10% in omaggio)

300€ (+15% in omaggio)

450€ (+23% in omaggio)*
*PROMO entro il 31/10
(+27% in omaggio)

Ogni pacchetto potrà essere utilizzato per tutte le attività, ogni ingresso a un costo differente che verrà scalato dall'importo caricato nel borsellino elettronico

FITNESS 9,50 €
FITNESS TERRESTRE 9,50 €
NUOTO INTENSIVO 9,50 €
NUOTO ADULTI 8,50 €
SAUNA 8,50 €
NUOTO LIBERO 6,50 €
PALESTRA 4,50 €

Ogni abbonamento potrà essere sfruttato SOLO con Q.A in corso di validità

NUOTO LIBERO

INGRESSO SINGOLO NON SOCIO	9 €
INGRESSO SINGOLO SOCIO	7,50 €
INGRESSO A SCALARE DA RICARICA	6,50 €

1 MESE	75 €
2 MESI	140 €
3 MESI	200 €

ANNUALE (dal 15/09/23 al 14/09/24)	750 €
entro il 9/10	-20% di sconto sul totale
entro il 26/11	-10% di sconto sul totale

SALA PESI

INGRESSO SINGOLO NON SOCIO	9 €
INGRESSO SINGOLO SOCIO	7,50 €
INGRESSO A SCALARE DA RICARICA	4,50 €

1 MESE	55 €
2 MESI	100 €
3 MESI	140 €

ANNUALE (dal 15/09/23 al 14/09/24)	490 €
entro il 9/10	-20% di sconto sul totale
entro il 26/11	-10% di sconto sul totale

NUOTO LIBERO + SALA PESI

INGRESSO SINGOLO NON SOCIO	16 €
INGRESSO SINGOLO SOCIO	13 €
PERIODO	50% DI SCONTO
SULL'ABBONAMENTO MENO CARO	

LEZIONI INDIVIDUALI

PERSONAL TRAINING PALESTRA DURATA : 1 ORA

LEZIONE SINGOLA	30 €
5 LEZIONI	140 €
10 LEZIONI	250 €

RIEDUCAZIONE MOTORIA DURATA : 45 MIN

LEZIONE SINGOLA	25 €
5 LEZIONI	115 €
10 LEZIONI	200 €

RECUPERO FUNZIONALE DURATA : 45 MIN

LEZIONE SINGOLA	30 €
5 LEZIONI	140 €
10 LEZIONI	250 €

Le Lezioni funzionano a prenotazioni, da decidere con il Personal Trainer e con la segreteria a seconda della disponibilità.

Ogni abbonamento potrà essere sfruttato SOLO con Q.A in corso di validità

REGOLAMENTO

I pacchetti di Corsi di SCLN possono essere acquistati solo a moduli di lezioni consecutive, non c'è la possibilità di fare una lezione singola. Se viene effettuata una lezione di prova, l'abbonamento partirà dal giorno di prova. In caso di malattia le lezioni possono essere recuperate solo con certificato medico, dopo almeno due settimane di assenza. (4 lezioni per i bisettimanali, 2 lezioni per i monosettimanali).

I pacchetti di Corsi Baby funzionano a prenotazioni, le prenotazioni devono essere effettuate, disdette o spostate entro 2 ore dall'inizio della lezione. La mancata disdetta comporta la perdita della lezione; le prenotazioni non disdette non saranno recuperabili in alcun caso

Per ricevere aggiornamenti sulle tue prenotazioni e sullo stato del tuo abbonamento inserisci la tua mail nel database in segreteria

***TUTTI GLI ABBONAMENTI NON SONO COMPENSIVI DI QUOTA D'ISCRIZIONE**

25 € DAL 1/09 AL 31/08

***LE TESSERINE D'ACCESSO NON SONO COMPENSIVE DI CREDITO**
5 € DI CAUZIONE

INFO

amatorinuotofollonica@gmail.com
www.amatorinuotofollonica.it

Puoi trovarci anche su:

 Amatori Nuoto Follonica

 amatori_nuoto_follonica

FOLLONICA

Via Raffaello Sanzio

TEL. 0566 57093

 CELL. 331 3212210

PER LE PRENOTAZIONI NON E' CONSENTITO
L'UTILIZZO DI MESSAGGI SU WHATSAPP

ORARI SEGRETERIA

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

8:30 - 20:00

SABATO

8:30 - 18:00

DOMENICA CHIUSA *

(DA GIUGNO A OTTOBRE SARÀ CHIUSA ANCHE IL SABATO)

*L'ENTRATA DEL NUOTO LIBERO E DELLA PALESTRA A SEGRETERIA CHIUSA VERRÀ EFFETTUATA DALLE TRIBUNE

I 

SCUOLA
NUOTO

AMATORI
NUOTO
FOLLONICA

CORSI BABY

età: 0 - 36 mesi

DURATA : 30minuti
(con genitore)

ORARI
SU PRENOTAZIONE

FOLLONICA

	MAR	VEN	SAB
0 - 12mesi	15:45	15:45	11:15
12 - 36mesi	16:15	16:15	11:45

OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE PER
ASSICURARSI IL POSTO **MAX 5 BAMBINI**

ABBONAMENTI

Nel corso baby è necessaria la presenza del
genitore in acqua

Gruppi di max 5 bambini
SU PRENOTAZIONE

1 LEZIONE	20 €
5 LEZIONI	70 €
10 LEZIONI	120 €

(VALIDITÀ FINO AL 25/08/2024)

Ogni abbonamento potrà essere sfruttato
SOLO con Q.A in corso di validità

SCUOLA NUOTO

età: 3 - 14 anni

DURATA : 45 minuti
(per i ragazzi più grandi verrà valutato il
livello per un inserimento nel Nuoto Adulti)

ORARI

BISETTIMANALE		MONO	
LUN - GIO	MAR - VEN	MER	SAB
16:45	16:45	16:45	9:45
17:30	17:30	17:30	10:30
18:15	18:15	18:15	

ABBONAMENTI

LEZIONI CONSECUTIVE CON
POSSIBILITA' DI RECUPERO SOLO CON DUE
SETTIMANE DI ASSENZA E CERTIFICATO MEDICO

bisettimanale

1° CORSO	(18/09/23 - 19/11/23)	130 €
2° CORSO	(20/11/23 - 03/03/24)	185 €
3° CORSO	(04/03/23 - 08/06/24)	185 €
STAGIONALE	(18/09/23 - 08/06/24)	430 €

monosettimanale

1° CORSO	(18/09/23 - 19/11/23)	82 €
2° CORSO	(20/11/23 - 03/03/24)	120 €
3° CORSO	(04/03/23 - 08/06/24)	120 €
STAGIONALE	(18/09/23 - 08/06/24)	285 €

Ogni abbonamento potrà essere sfruttato
SOLO con Q.A in corso di validità

LEZIONI PRIVATE

età: -

LEZIONE DOPPIA (2 figli) DURATA : 30 minuti
DURATA : 45 minuti

ABBONAMENTI

(VALIDITÀ FINO AL 27/08/2023)

LEZIONE SINGOLA	25 €
5 LEZIONI	100 €
10 LEZIONI	175 €

Le Lezioni Private funzionano a prenotazioni,
da decidere con l'istruttore e con la segreteria
a seconda della disponibilità.

CORSO GESTANTI

SU PRENOTAZIONE

10 LEZIONI	120 €
------------	--------------

LUNEDÌ E GIOVEDÌ 15:45

**il corso partirà al raggiungimento del numero
previsto di partecipanti*

(VALIDITÀ FINO AL 25/08/2024)

Ogni abbonamento potrà essere sfruttato
SOLO con Q.A in corso di validità