

NUOTO LIBERO ORARI:

| | | |
|------|-------------|--------------|
| LUN: | 7.00-14.30 | 20.00-22.00 |
| MAR: | 7.00-14.30 | 20.00-22.00 |
| MER: | 7.00-14.30 | 19.15-22.00 |
| GIO: | 7.00-14.30 | 20.00-22.00 |
| VEN: | 7.00-14.30 | 20.00-22.00 |
| SAB: | 9.00-12.30* | 17.45-21.00* |
| DOM: | 9.00-13.00* | 15.00-19.00* |

*NO VASCA DIDATTICA (SABATO ACCESSIBILE DALLE 18.30
DOMENICA ACCESSIBILE DALLE 15.00)

TARIFFE:

INTERO: 6,00€ RIDOTTO: 5,00€

10 INGRESSI: (VALIDI 3 MESI)

INTERO: 53,00€ RIDOTTO: 43,00€

ABBONAMENTI

**RELAX (7:00 - 14.30) TRIMESTRALE: 105,00€
ANNUALE: 290,00€**

**OPEN PISCINA TRIMESTRALE: 180,00€
ANNUALE: 415,00€**

LEZIONI PRIVATE DI NUOTO

**5 LEZIONI: 1 PERSONA: 125€
2 PERSONE: 100€ CAD.**

**10 LEZIONI: 1 PERSONA: 225€
2 PERSONE: 180€ CAD.**

CALENDARIO LEZIONI SOPPESE PER FESTIVITA

Venerdì 1 Novembre 2024
8 Dicembre 2024
dal 23 Dicembre 2024
al 06 Gennaio 2025
19, 20, 21 Aprile 2025
25 Aprile 2025
1 Maggio 2025
2 Giugno 2025

REGOLAMENTI

Tutti i clienti sono obbligati a rispettare il Regolamento esposto in bacheca all'ingresso.

Si consiglia la presa visione.

Per l'iscrizione ai corsi di nuoto, lezioni private e per gli abbonamenti nuoto libero è obbligatorio consegnare in segreteria il certificato medico di "idoneità alla pratica sportiva non agonistica"

(D.M.24/04/2013), valido per tutto il periodo dell'attività sportiva.

Non è obbligatorio per i minori di 6 anni.

COLORO CHE FOSSERO SPROVVISTI O NON IN REGOLA CON IL CERTIFICATO MEDICO NON POTRANNO FREQUENTARE LE ATTIVITA' SPORTIVE.

E' possibile effettuare la visita medica presso il nostro impianto previa prenotazione al costo di 40,00€.

L'iscrizione al corso o abbonamento si ritiene effettiva solo dopo il versamento della quota totale del corso o abbonamento.

Per i corsi nuoto, lezioni private e abbonamenti nuoto libero è necessaria la quota di iscrizione di 21,00€.

Il pagamento può essere effettuato con: contanti, bancomat, assegno.

In nessun caso potrà essere richiesto il rimborso - totale o parziale di una quota già versata.

Non è possibile iscriversi o prenotare corsi telefonicamente. L'orario dei corsi, il calendario e le tariffe potranno subire variazioni a discrezione della Direzione.

Ogni corso potrà essere sospeso a insindacabile giudizio della Direzione se non verrà raggiunto un numero minimo di partecipanti.

L'orario di ingresso in vasca deve essere quello indicato sul programma.

Si potrà accedere agli spogliatoi SOLO con l'utilizzo della tessera GIS passandola sui display dei tornelli: si apriranno non più di 15 minuti prima dell'inizio del corso e lasceranno 30 minuti di tempo per cambiarsi alla fine del corso.

Per i corsi NEO sono obbligatori cuffia e pannolino contenitivo.

La disponibilità di vasche e corsie riservate al nuoto libero varia in funzione dei corsi che vi si svolgono.

Gli abbonamenti 10 ingressi per il nuoto libero hanno una validità di tre mesi.

Oltre la data di scadenza gli ingressi residui di tale abbonamento non possono essere né utilizzati né recuperati.

Le scadenze degli abbonamenti non possono essere prorogate.

RITIRI DAI CORSI / LEZIONI PERSE

Le singole lezioni perse non sono recuperabili né rimborsabili.

Se vengono perse almeno 4 lezioni consecutive, previa consegna certificato medico specifico, saranno assegnati ingressi omaggio per il nuoto libero.

GIS MILANO
SSD **DAL 1991**

SCUOLA NUOTO



PISCINA COLOGNO MONZESE

1° PERIODO:

9 SETTEMBRE 2024 - 2 MARZO 2025

2° PERIODO:

3 MARZO 2025 - 29 GIUGNO 2025

CONTATTI:

Via Carlo Alberto dalla Chiesa, 49

Cologno Monzese

02.27300622 - 339 7704278

piscinacolognomonzese@gismilano.it

CORSI ADULTI

NUOTO&GYM - LEZIONE DA 60'

MAR & VEN: 9.00 10.00

I PERIODO monosettimanale 225,60€ bisettimanale 378,10€

II PERIODO monosettimanale 166,80€ bisettimanale 279,50€

ANNUALE monosettimanale 355,20€ bisettimanale 560,00€

NUOTO ADULTI DAI 14 ANNI-LEZIONE DA 45'

LUN & GIO: 9.00 9.45 19.15 20.00 20.45

MAR & VEN: 16.15 19.15 20.00

MER: 18.45

SAB: 16.15 17.00

TEENAGER 14-17 ANNI - LEZIONE DA 45'

LUN, MAR, GIO, VEN: 19.15

SAB: 17.00

I PERIODO monosettimanale 189,70€ bisettimanale 325,70€

II PERIODO monosettimanale 140,20€ bisettimanale 240,70€

ANNUALE monosettimanale 298,00€ bisettimanale 480,00€

CORSO GESTANTI - LEZIONI DA 45'

SAB: 13.00

PACCHETTO 5 lezioni 49,50€
PREVIA PRENOTAZIONE

CORSI NEONATALI 3MESI - 3 ANNI

NEONATALE - LEZIONI DA 30'

VEN: 9.30 10.00 10.30 16.30

SAB: 9.00-9.30-10.00-10.30-11.00-11.30-12.00
15.00

DOM: 9.00-9.30-10.00-10.30-11.00-11.30-12.00
GLI ORARI SONO ASSEGNATI PER FASCIA D'ETA'

I PERIODO mono 203,30€ II PERIODO mono 150,30€

ANNUALE monosettimanale 318,40€

**E' NECESSARIA LA QUOTA DI ISCRIZIONE
STAGIONALE DI 21€**

**SCONTI DAL TERZO FIGLIO 10% SULLA
QUOTA DI ABBONAMENTO DEI CORSI -
OVER 65 20% SULLA QUOTA DI
ABBONAMENTO DEI CORSI**

CORSI BABY 3 -5 ANNI

BABY STELLINA - LEZIONI DA 30'

LUN, MAR, MER, GIO, VEN: 16.30 17.45

SAB: 9.00-9.30-10.00-10.30-11.00-11.30-12.00
15.00-16.15-17.30

DOM: 9.00-9.30-10.45-12.00

BABY CAVALLUCCIO - LEZIONI DA 45'

LUN, MAR, MER, GIO, VEN: 17.00 18.15

SAB: 9.00-9.45-10.30-11.15 SOLO VASCA ALTA
15.30-16.45-18.00

DOM: 10.00 - 11.15

BABY SQUALETTO - LEZIONI DA 45'

LUN, MER, GIO: 17.00

MER: 17.45

SAB: 9.00 9.45 10.30 15.30

CORSI RAGAZZI 6 - 13 ANNI

RAGAZZI - LEZIONI DA 45'

LUN, MAR, MER, GIO, VEN: 17.00 17.45 18.30

SAB: 9.00 9.45 10.30 11.15
15.30 16.15 17.00 17.45

I PERIODO monosettimanale 165,60€ bisettimanale 276,90€

II PERIODO monosettimanale 122,40€ bisettimanale 204,70€

ANNUALE monosettimanale 259,60€ bisettimanale 409,60€

CORSI FITNESS IN ACQUA

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|-------|-----------------|------------|---------------------|-------------|------------|------------|
| 9.00 | ACQUASOFT * | ACQUAGYM * | | ACQUASOFT * | ACQUAGYM * | |
| 10.00 | ACQUASOFT * | | | ACQUASOFT * | | |
| 11.00 | | | PALESTRA IN ACQUA * | | | |
| 11.15 | | | | | | ACQUAGYM * |
| 12.00 | | | | | | ACQUABIKE |
| 13.00 | ACQUACIRCUIT * | | ACQUAMIX * | ACQUABIKE * | | |
| 13.15 | | ACQUAGYM * | | | ACQUAGYM * | |
| 16.00 | ACQUAGYM * | | | ACQUAGYM * | | |
| 19.15 | JUMPING CIRCUIT | ACQUABIKE | | | | |
| 19.30 | | | ACQUABIKE | ACQUAGYM * | | |
| 20.00 | | ACQUAGYM * | | | | |
| 20.15 | ACQUAGAG * | | ACQUACIRCUIT * | POWERJUMP | | |
| 21.00 | ACQUABIKE | | | ACQUAMIX * | | |

ACQUAGYM/SOFT

I PERIODO mono 238,50€ bis 455,40€

II PERIODO mono 176,30€ bis 336,60€

ANNUALE mono 372,40€ bis 672,80€

ACQUAFITNESS

mono 245,60€ bis 470€

mono 181,60€ bis 347€

mono 383,60€ bis 728€

INGRESSI ACQUAFITNESS

PACCHETTO 10 LEZIONI

ACQUAFITNESS: *

110€

LEZIONE SINGOLA

ACQUAFITNESS:

12€

SQUADRA AGONISTICA

**ESORDIENTI C
ESORDIENTI B
ESORDIENTI A
MASTER**

Allenamenti pomeridiani dal lunedì al sabato.
E' possibile rivolgersi alla segreteria per fissare
una prova di idoneità.

PER I SOLI CORSI LIBERI *:

CARNET 10 INGRESSI : 100€

INGRESSO SINGOLO PALESTRA: 10€

PER TUTTI GLI ABBONAMENTI PALESTRA E CORSI FITNESS
E' NECESSARIA LA QUOTA ISCRIZIONE: 25€

PER TUTTI I CORSI FITNESS :

INGRESSO SINGOLO 12€

ABBONAMENTI PALESTRA MYCLUB

OPEN SPECIAL BASIC (7:00 - 14:00)

Include: Sala attrezzi
e il Week End in tutti gli orari.

| | | | |
|--------|------|---------|------|
| 4 MESI | 160€ | 12 MESI | 300€ |
| 9 MESI | 270€ | 15 MESI | 375€ |

AFTER EIGHT BASIC (20:00 - 22:00)

Include: Sala attrezzi
e il Week End in tutti gli orari.

| | | | |
|--------|------|---------|------|
| | | 12 MESI | 252€ |
| 9 MESI | 234€ | 15 MESI | 315€ |

BREAK BASIC (14:00 - 17:00)

Include: Sala attrezzi
dal Lunedì al Sabato nella propria fascia oraria.

| | | | |
|--------|------|---------|------|
| | | 12 MESI | 216€ |
| 9 MESI | 207€ | 15 MESI | 270€ |

OPEN BASIC (7:00 - 22:00)

Include: Sala attrezzi

| | | | |
|--------|------|---------|------|
| 4 MESI | 180€ | 12 MESI | 360€ |
| 9 MESI | 315€ | 15 MESI | 450€ |

ABB. ALL INCLUSIVE

OPEN (7:00 - 22:00)

Include: Sala attrezzi, Corsi fitness (*), Nuoto libero.
12 MESI & 15 MESI include accesso lido estivo.

| | | | | | |
|--------|-----|---------|------|---------|------|
| 1 MESE | 73€ | 4 MESI | 212€ | 9 MESI | 387€ |
| | | 12 MESI | 456€ | 15 MESI | 570€ |

OPEN SPECIAL (7:00 - 17:00)

Include: Sala attrezzi, Corsi fitness (*), Nuoto libero.
12 MESI & 15 MESI include accesso lido estivo.

| | | | |
|--------|------|---------|------|
| 4 MESI | 192€ | 12 MESI | 396€ |
| 9 MESI | 342€ | 15 MESI | 495€ |

CORSI FITNESS

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' | SABATO |
|--|--------------------------------------|----------------------------|--|-----------------------------|--|
| POSTURALE SOFT * 9.30 - 10.15 | POSTURALE SOFT * 9.30 - 10.15 | PILATES 9.30 - 10.15 | POSTURALE SOFT * 9.30 - 10.15 | PILATES 9.30 - 10.15 | PILATES 9.30 - 10.15 |
| | FUNCTIONAL SENIOR * 10.15 - 10.45 | PILATES 10.15 - 11.00 | POSTURALE SOFT * 10.15 - 11.00 | | FUNCTIONAL TRAINING * 10.30 - 11.15 |
| FUNCTIONAL TRAINING * 18.30 - 19.15 | GAG * 18.30 - 19.15 | BALANCE * 18.30 - 19.00 | FUNCTIONAL TRAINING * 18.30 - 19.15 | FIT BOXE * 18.30 - 19.15 | |
| | OMNIA * 19.30 - 20.15 | OMNIA * 19.30 - 20.15 | OMNIA * 19.30 - 20.15 | OMNIA * 19.30 - 20.15 | |
| YOGA 19.30 - 20.30 | FIT BOXE * 19.15 - 20.00 | PILATES 19.00 - 19.45 | YOGA 19.30 - 20.30 | PILATES 19.15 - 20.00 | |
| DIFESA PERSONALE F.* 20.30 - 22.00 | | PILATES 19.45 - 20.30 | | | |

(*) CORSI LIBERI compresi negli ALL INCLUSIVE o acquistabili a parte con abb. TUTTO FITNESS

PILATES (45 min)

| | | | | |
|-----------------|-----------------|----------|---------------|----------|
| PRIMO PERIODO | monosettimanale | 218,50 € | bisettimanale | 432,50 € |
| SECONDO PERIODO | monosettimanale | 161,50 € | bisettimanale | 319,60 € |
| ANNUALE | monosettimanale | 336,40 € | bisettimanale | 630,45 € |

YOGA (60 min)

| | | | | |
|-----------------|-----------------|----------|---------------|----------|
| PRIMO PERIODO | monosettimanale | 195,50 € | bisettimanale | 384,10 € |
| SECONDO PERIODO | monosettimanale | 144,50 € | bisettimanale | 283,90 € |
| ANNUALE | monosettimanale | 294,00 € | bisettimanale | 529,60 € |

TUTTO FITNESS (un corso a scelta tra quelli liberi)

| | | | | |
|-----------------|-----------------|----------|---------------|----------|
| PRIMO PERIODO | monosettimanale | 158,25 € | bisettimanale | 301,30 € |
| SECONDO PERIODO | monosettimanale | 116,95 € | bisettimanale | 222,70 € |
| ANNUALE | monosettimanale | 232,00 € | bisettimanale | 404,00 € |

NUOTO LIBERO

ORARI

| | | | | | |
|------|-------|--------|-------|--------|----------------------------------|
| LUN: | 07:00 | 14:30 | 20:00 | 22:00 | |
| MAR: | 07:00 | 14:30 | 20:00 | 22:00 | |
| MER: | 07:00 | 14:30 | 19:15 | 22:00 | * NO VASCA DIDATTICA |
| GIO: | 07:00 | 14:30 | 20:00 | 22:00 | (sabato accessibile dalle 18:30) |
| VEN: | 07:00 | 14:30 | 20:00 | 22:00 | domenica accessibile dalle |
| SAB: | 09:00 | 12:30* | 17:45 | 21:00* | 15.00) |
| DOM: | 09:00 | 13:00* | 15:00 | 19:00 | |

TARIFE

| | | | |
|---------|-------|----------|-------|
| INTERO: | 6,00€ | RIDOTTO: | 5,00€ |
|---------|-------|----------|-------|

CARNET 10 INGRESSI

(validità 3 mesi dall'attivazione)

| | | | |
|---------|--------|----------|--------|
| INTERO: | 53,00€ | RIDOTTO: | 43,00€ |
|---------|--------|----------|--------|

ABBONAMENTI

| | | |
|-----------------------------|--------------|---------|
| "RELAX" (7:00 - 14:30) | TRIMESTRALE: | 105,00€ |
| | ANNUALE: | 290,00€ |
| "OPEN PISCINA" | TRIMESTRALE: | 180,00€ |
| | ANNUALE: | 415,00€ |

LEZIONI PRIVATE DI NUOTO

| | | |
|------------|------------|------|
| 5 LEZIONI | 1 PERSONA: | 125€ |
| | 2 PERSONE: | 100€ |
| 10 LEZIONI | 1 PERSONA: | 225€ |
| | 2 PERSONE: | 180€ |

ORARI DI APERTURA DELLA SALA ATTREZZI :

| | |
|---------------------------|--------------|
| LUN, MAR, MER, GIO, VEN : | 7:00 - 22:00 |
| SABATO : | 9:00 - 19:00 |
| DOMENICA : | 9:00 - 13:00 |

CALENDARIO FESTIVITA':

1 NOVEMBRE 2024
8 DICEMBRE 2024
dal 23 DICEMBRE 2024 al 6 GENNAIO 2025
19-20-21 APRILE 2025
25 APRILE 2025
1 MAGGIO 2025
2 GIUGNO 2025

REGOLAMENTI

Tutti i clienti sono obbligati a rispettare il Regolamento esposto in bacheca all'ingresso. Si consiglia la presa visione.

Per l'iscrizione alla palestra, ai corsi di sala fitness, le lezioni private e gli abbonamenti nuoto libero è obbligatorio consegnare in segreteria il certificato medico di "idoneità alla pratica sportiva non agonistica" (D.M. 24/04/2013),
valido per tutto il periodo dell'attività sportiva.

COLORO CHE FOSSERO SPROVVISTI O NON IN REGOLA CON IL CERTIFICATO MEDICO NON POTRANNO FREQUENTARE LE ATTIVITA' SPORTIVE.

E' possibile effettuare la visita medica presso il nostro impianto, previa prenotazione presso la segreteria al costo di 40€. L'iscrizione al corso (o l'abbonamento) si ritiene effettiva solo dopo il versamento della quota totale del corso (o abbonamento). Per i singoli corsi e per tutti i tipi di abbonamento e carnet 10 ingressi è necessaria la quota d'iscrizione 25€. Il pagamento può essere effettuato con: contanti, bancomat, assegno. In nessun caso potrà essere richiesto il rimborso - totale o parziale - di una quota già versata. Non è possibile iscriversi o prenotare corsi telefonicamente.

L'orario dei corsi, il calendario e le tariffe potranno subire variazioni a discrezione della Direzione.

Ogni corso potrà essere sospeso a insindacabile giudizio della Direzione se non verrà raggiunto un numero minimo di partecipanti.

L'orario di ingresso in sala fitness e in palestra deve essere quello indicato sul programma. Si potrà accedere agli spogliatoi SOLO con l'utilizzo della tessera GIS passandola sui display dei tornelli: si apriranno non più di 15 minuti prima dell'inizio del corso o apertura della palestra e lasceranno 30 minuti di tempo per cambiarsi alla fine del corso o chiusura della palestra. E' obbligatorio l'utilizzo dell'asciugamano durante l'esecuzione degli esercizi ed effettuare il cambio scarpe prima di accedere alla sala fitness o in palestra.

La disponibilità di vasche e corsie riservate al nuoto libero varia in funzione dei corsi che vi si svolgono.

Gli abbonamenti 10 ingressi per il nuoto libero hanno una validità di tre mesi.

Le scadenze degli abbonamenti non possono essere prorogate. Oltre la data di scadenza gli ingressi residui di tale abbonamento non possono essere né utilizzati né recuperati.

DISDETTA CORSI o ASSENZE

Le prenotazioni ai corsi fitness nell'app e in segreteria possono essere reintegrate disdicendo entro 5 ore altrimenti verrà scalato l'ingresso ugualmente.

Le singole lezioni perse non sono recuperabili né rimborsabili.

Se vengono perse almeno 4 lezioni consecutive, previa consegna certificato medico specifico, saranno assegnati ingressi omaggio per il nuoto libero.

GIS MILANO
SSD DAL 1991

Piscina comunale

Palestra fitness

Cologno Monzese

PALESTRA MYCLUB
SALA FITNESS
2024/2025

1° PERIODO: 9 SETTEMBRE 2024 - 2 MARZO 2025

2° PERIODO: 3 MARZO 2025 - 29 GIUGNO 2025



Via Carlo Alberto Dalla Chiesa 49, Cologno Monzese

Telefono: 02.27300622 - 339 7704278

piscinacolognomonzese@gismilano.it