



# PISCINA COMUNALE ATTIVITÀ 2019-2020

- CORSI NUOTO PER TUTTE LE ETÀ • BABYOLYMPIC • NEONATI/GENITORI  
• LEVE DEL PREGONISMO • NUOTO & SNELLA • CORSI DI NUOTO PER GESTANTI  
• FITNESS IN ACQUA • HYDROBIKE • ACQUA GYM • ACQUA CIRCUIT • SURPRISE  
• CARDIO FITNESS • BODY BUILDING • BOXE AMATORIALE • PERSONAL TRAINING  
• FITNESS - TABATA - GAG - STEP - TOTAL BODY • HIGH INTENSITY CIRCUIT TRAINING  
• CORSO TEENAGER  
• ACQUAGOL  
• SCUOLA NUOTO SINCRONIZZATO  
• CORSO DI DANZA PER BAMBINI DAI 3 AI 13 ANNI  
• PILATES - GINNASTICA POSTURALE



## **SPORT E BENESSERE, UN'OPPORTUNITÀ A PORTATA DI MANO**

La piscina comunale è un moderno impianto dedicato a chi ama fare sport nell'acqua, in cui è possibile praticare moltissime discipline alternative al classico nuoto. Uno sport completo per i giovani, che contribuisce al corretto sviluppo fisico e al mantenimento ottimale nell'età adulta.

L'Amministrazione Comunale vuole promuovere e diffondere la pratica sportiva in città, in quanto ritiene fondamentali i valori che lo sport esprime nella crescita sociale, culturale e di aggregazione, stimolando inoltre una corretta competizione tra tutti i partecipanti.

Punto di riferimento per lo sport a Rozzano, la piscina comunale è il luogo ideale per mantenersi in forma, ritrovare l'armonia con il proprio corpo e praticare con serenità l'attività sportiva accompagnati da professionisti e istruttori qualificati.

Desideriamo diffondere una cultura sportiva a misura di grandi e piccini, dando così l'opportunità a tutti i cittadini di poter scegliere tra le molte proposte presenti in questa struttura.

Vi auguriamo una felice stagione sportiva.



*Il Sindaco*  
**Gianni Ferretti**



*L'Assessore allo Sport*  
**Domenico Anselmo**

# INFORMAZIONI GENERALI

## I NOSTRI ORARI

Da lunedì a venerdì **9.00 - 22.00**

sabato **9.00 - 19.00**

domenica **9.00 - 13.00**

## CONTATTI

Tel. 02 57.51.25.27 – Fax 02 82.57.265

e-mail: [info@ama-sport.it](mailto:info@ama-sport.it)

Parcheggio gratuito per gli utenti

Non custodito e soggetto agli orari di apertura e chiusura del Centro Sportivo Comunale (come da Art.9 del Regolamento Generale per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).

## SUB

L'impianto è dotato di una vasca (profondità 5 m.) per le esercitazioni subacquee a disposizione delle associazioni sportive e delle scuole di subacquea. Per informazioni e prenotazioni rivolgersi alla reception.

## SAUNA

Gratuita per tutti gli utenti del Centro Sportivo Comunale in regola con le vigenti normative sanitarie in materia sportiva (come da Art. 35 del Regolamento Generale per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).

Aperta dal 1/10 al 30/06 (come da Art.12).

Le modalità di accesso saranno disponibili presso la reception.

La Direzione declina ogni responsabilità per l'uso improprio del servizio.

## VISITA MEDICA

È possibile effettuare la visita medica in loco al prezzo di **€ 35,00**.

## SCONTI

sono previsti sconti fino al 30%

SI ACCETTANO VOUCHER

*Informati presso il nostro centro*

# PROGRAMMAZIONE SPORTIVA

## corsi nuoto - fitness sala - fitness acqua

### 1° Quadrimestre

lunedì	dal 30/09/2019 al 27/01/2020
martedì	dal 01/10/2019 al 21/01/2020
mercoledì	dal 02/10/2019 al 22/01/2020
giovedì	dal 03/10/2019 al 23/01/2020
venerdì	dal 27/09/2019 al 24/01/2020
sabato	dal 28/09/2019 al 25/01/2020
domenica	dal 29/09/2019 al 26/01/2020

### 2° Quadrimestre

lunedì	dal 03/02/2020 al 18/05/2020
martedì	dal 04/02/2020 al 19/05/2020
mercoledì	dal 05/02/2020 al 20/05/2020
giovedì	dal 06/02/2020 al 21/05/2020
venerdì	dal 31/01/2020 al 22/05/2020
sabato	dal 01/02/2020 al 23/05/2020
domenica	dal 02/02/2020 al 24/05/2020

### SOSPENSIONE DEI CORSI PER FESTIVITÀ

1-2 Novembre - 7/8 Dicembre - dal 23 Dicembre  
al 6 Gennaio - dal 8 Aprile al 14 Aprile - 25/26 Aprile  
1 Maggio

### CHIUSURA IMPIANTO

1 Novembre - 7/8 Dicembre - 25/26 Dicembre -  
1 Gennaio - 6 Gennaio - 12/13 Aprile - 25 Aprile  
1 Maggio - 2 Giugno

### CHIUSURA ESTIVA

dal 1 Agosto al 31 Agosto 2020

- Festa di Natale domenica 15 Dicembre 2019, ore 17.00
- Saggio di nuoto domenica 17 Maggio 2020, ore 17.00

Prima di stipulare la sottoscrizione di un biglietto d'ingresso, di un abbonamento e/o di una tessera d'iscrizione alle attività motorie, gli utenti sono tenuti a prendere visione delle indicazioni e delle disposizioni contenute nel Regolamento Generale per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale (Art. 5) e del Regolamento Generale delle Attività Sportive (Art. 8).

Gli utenti all'atto dell'iscrizione accettano incondizionatamente e senza riserva le norme previste dal Regolamento Generale per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale e del Regolamento Generale delle Attività Sportive.



# GRUPPO AMAROZZANO FARMACIE COMUNALI

## Comunale 1

Via Arno, 4 - Quinto de' Stampi  
Tel. 02 57.50.67.42

## Comunale 2

Viale Liguria  
Tel. 02 57.50.14.65

## Comunale 3

Via Garofani  
Tel. 02 82.55.875

## Comunale 4

Piazza Berlinguer - Ponte Sesto  
Tel. 02 82.51.680

## DURANTE L'ANNO SI ESEGUONO LE SEGUENTI PRESTAZIONI

**CONTROLLO INTOLLERANZA ALIMENTARE**

**CHECK UP CONTROLLO PESO**

**ANALISI COMPOSIZIONE CORPOREA**

**CONTROLLO DELL'UDITO**

**CONTROLLO FRAGILITA' OSSEA OSTEOPOROSI -MOC-**

**ANALISI DEL CAPELLO**

**SCOPRI L'APP  
DI AMA FARMACIE**

Prenotazione farmaci • Richiesta prodotti  
Anticipo ricette • Turni farmacie  
e molto altro...

Disponibile per



Aperte dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle ore 12.30  
e dalle ore 15.00 alle ore 19.00

Aperte sabato mattina dalle ore 8.30 alle ore 12.30  
(Via Garofani chiusa il sabato)

Per avere informazioni su tutte le farmacie di turno aperte nella Vostra zona  
è possibile consultare i seguenti siti: [www.amarozzano.it](http://www.amarozzano.it) o [www.turnifarmacie.it](http://www.turnifarmacie.it)

# NUOTO LIBERO



È possibile praticare l'attività del nuoto libero nei seguenti giorni ed orari:

da lunedì a venerdì **9.00/15.00 - 18.45/22.00**  
sabato **9.00/19.00**  
domenica **9.00/13.00**

## INGRESSI NUOTO LIBERO

- ingresso adulti **€ 5,50**
- ingresso bambini (da 3 a 11 anni) **€ 3,50**

## ABBONAMENTI

- 10 ingressi adulti **€ 45,00**
  - 10 ingressi bambini (da 3 a 11 anni) **€ 28,00**
- 
- trimestrali **€ 145,00**
  - semestrali **€ 245,00**
  - annuali **€ 390,00**
- 
- over 60 tessera trimestrale **€ 78,00**

## CHIUSURA IMPIANTO

1 Novembre - 7/8 Dicembre - 25/26 Dicembre -  
1 Gennaio - 6 Gennaio - 12/13 Aprile - 25 Aprile  
1 Maggio - 2 Giugno

## CHIUSURA ESTIVA

dal 1 Agosto al 31 Agosto 2020 - estremi compresi

*L'abbonamento "10 INGRESSI" ha validità massima di tre mesi dalla data di iscrizione (Art. 10 del Regolamento Generale per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).*

**NOVITÀ**

**Dal 2 ottobre ingresso al mattino dalle ore 7.00 il lunedì, mercoledì e venerdì**



# CORSI DI NUOTO

## CORSO GESTANTI

**NUOVO**

Questo corso ha come obiettivo il benessere psico-fisico durante la gravidanza. L'accesso al corso sarà subordinato al possesso di una certificazione medica attestante il regolare decorso della gravidanza.

**lun/gio 16.00/16.45**

- frequenza - 5 lezioni da 45 minuti **€ 65,00**

## LEZIONI NUOTO INDIVIDUALI

Ideato per chi ha problemi di tempo o ha delle esigenze particolari.

**lun/mer/ven 9.00/15.30 - 19.00/21.30**

**mar/gio 9.00/15.30**

**sabato 9.00/14.30**

**domenica 9.00/12.30**

- frequenza - 5 lezioni **€ 95,00**  
10 lezioni **€ 180,00**

## CORSO BABY - GENITORE (3/36 MESI) corso quadrimestrale

Genitore e bambino insieme alla scoperta del "mondo acqua", guidati da un esperto.

**mercoledì 15.45/16.15** dai 3 ai 10 mesi  
**16.15/16.45** dagli 11 ai 18 mesi  
**16.45/17.15** dai 19 ai 36 mesi

**sabato 09.30/10.00** dai 3 ai 10 mesi  
**10.00/10.30** dagli 11 ai 18 mesi  
**10.30/11.00** dai 25 ai 36 mesi  
**11.00/11.30** dai 19 ai 24 mesi  
**11.30/12.00** dai 25 ai 36 mesi

- frequenza monosettimanale  
15 lezioni di 30 minuti **€ 175,00**

### Sospensione dei corsi per festività:

1-2 Novembre - 7/8 Dicembre - dal 23 Dicembre  
al 6 Gennaio - dal 8 Aprile al 14 Aprile -  
25-26 Aprile - 1 Maggio

# CORSI DI NUOTO



## BABYOLIMPIC Piscina + Palestra

**NUOVO**

L'obiettivo del corso è lo sviluppo delle capacità motorie di base come il correre, saltare, lanciare, rotolare, spingere, arrampicarsi che sono fondamentali per un bambino futuro sportivo e per uno sviluppo più equilibrato del corpo e del carattere.

Le stesse capacità verranno riprese nell'ambiente acquatico attraverso percorsi e piccoli attrezzi.

### Piscina

mer **16.30/17.15 - 17.15/18.00 - 18.00/18.45**

### Palestra

mar / ven **16.30/17.10 - 17.10/17.50**

• frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 200,00**

## SCUOLA NUOTO SCOLARI (6/13 ANNI)

corso quadrimestrale

Il bambino impara a nuotare. I progressi sono comprovati da un brevetto personale a fine anno.

lun/mar/mer/gio/ven **16.15/17.00 - 17.00/17.45  
17.45/18.30**

sabato **15.00/15.45 - 15.45/16.30 - 16.30/17.15  
17.15/18.00**

domenica **9.00/9.45 - 9.45/10.30 - 10.30/11.15  
11.15/12.00**

• frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 115,00**

• frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 195,00**  
lun/gio - mar/ven

## SCUOLA NUOTO PRESCOLARI (3/5 ANNI)

corso quadrimestrale

Meraviglioso viaggio alla scoperta e alla conoscenza dell'ambiente acqua. L'obiettivo, sempre attraverso il Gioco, è quello di portare i nostri piccoli al raggiungimento dell'autonomia in acqua.

lun/gio **16.20/17.05 - 17.10/17.55**

**18.00/18.45**

mar/ven **16.30/17.15 - 17.15/18.00**

**18.00/18.45**

mer **16.30/17.15 - 17.15/18.00 - 18.00/18.45**

sab **15.30/16.15 - 16.15/17.00 - 17.00/17.45**

dom **9.30/10.15 - 10.15/11.10 - 11.00/11.45**

• frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 130,00**

• frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 215,00**

**NOVITÀ**

## Corso prescolari 45 minuti

### Sospensione dei corsi per festività:

1-2 Novembre - 7/8 Dicembre - dal 23 Dicembre  
al 6 Gennaio - dal 8 Aprile al 14 Aprile -  
25-26 Aprile - 1 Maggio



# CORSI DI NUOTO

## ACQUATICITÀ PER ADULTI corso quadrimestrale

Rivolto in particolare a chi intende migliorare il proprio galleggiamento in acqua alta. Sarà utilizzata una metodologia nuova, facile, immediata e divertente attraverso esercizi con l'utilizzo di occhialini e tappanaso.

mar/gio **18.30/19.15 - 19.15/20.00**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 120,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 210,00**

## SCUOLA NUOTO ADULTI corso quadrimestrale

Non è mai troppo tardi per imparare a nuotare. Per imparare a muoversi in acqua a tutte le età. Per migliorare il proprio stile.

mar/gio **10.00/10.45**  
mar/gio **18.30/19.15 - 19.15/20.00 - 20.00/20.45**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 120,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 210,00**

## NUOTA & SNELLA dimagrire nuotando

**NUOVO**

Nuovissimo corso con obiettivi precisi e personali da raggiungere attraverso esercizi e nuotate di livello avanzato il tutto preceduto da un questionario motivazionale, sullo stato di benessere generale.

mer/ven **11.00/12.00**  
mar/gio **20.00/21.00**

- corso quadrimestrale - 30 lezioni **€ 250,00**

## SWIM INTERVAL TRAINING corso quadrimestrale

Allenamento per adulti caratterizzato da una successione di esercizi, alternando bassa e alta intensità.

mar/gio **20.00/21.30**  
sab **9.00/19.00**

**sabato ingresso libero 9.00/19.00  
con scheda concordata con allenatore**

- corso quadrimestrale - 30 lezioni + 15 ingressi nuoto libero **€ 260,00**  
(livello richiesto: perfezionamento 2))

# CORSI DI NUOTO



## ACQUAGOL corso quadrimestrale

Un divertente gioco di squadra rivolto a ragazzi e ragazze dagli 8 ai 16 anni.

Un'attività propedeutica e di avviamento alla pallanuoto.

mer **17.45/18.45**

sab **16.30/17.30**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni € **115,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni € **200,00**

## SINCRO corso quadrimestrale

Corso di avvicinamento alla fantastica ed entusiasmante disciplina del nuoto sincronizzato.

Attività rivolta a ragazze e ragazzi dagli 8 ai 16 anni.

### Base

lun / gio **17.00/18.30**

### Avanzato

lun / gio **15.00/17.00**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni € **125,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni € **210,00**

## CORSO TEENAGER (10/16 ANNI) corso quadrimestrale

Sessanta minuti di perfezionamento delle tecniche delle attività natatorie.

Livello richiesto dal Delfino Rosa in poi.

mar/ven **15.15/16.15**

lun/gio **15.15/16.15**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni € **115,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni € **200,00**

### Sospensione dei corsi per festività:

1-2 Novembre - 7/8 Dicembre - dal 23 Dicembre al 6 Gennaio - dal 8 Aprile al 14 Aprile - 25-26 Aprile - 1 Maggio



# NUOTO AGONISTICO

## LEVE DEL PREAGONISMO (6 -10 ANNI) corso quadrimestrale

Perfezionamento delle tecniche natatorie e preparazione attraverso il gioco all'attività preagonistica.

lun/mer/gio **17.45/18.45**

€ **210,00**

*la quota comprende una cuffia.*

## SQUADRA AGONISTICA NUOTO corso annuale

Attività agonistica a tutti i livelli a seconda delle capacità di ognuno.

- orari e frequenza da concordarsi con lo staff tecnico

lun/mar mer/gio/ven **15.00/18.45/18.30/20.15**

- **15.00/17.00** allenamenti riservati alle categorie ragazzi, junior, cadetti e senior.
- **17.00/18.45** allenamenti riservati alle categorie giovanili esordienti B ed esordienti A.
- **18.30/20.15** allenamento riservato a categorie da concordare

€ **515,00** suddivisi in due rate quadrimestrali  
*la quota comprende una cuffia ed una maglietta.*

### Sospensione dei corsi per festività:

1-2 Novembre - 7/8 Dicembre - dal 23 Dicembre  
al 6 Gennaio - dal 8 Aprile al 14 Aprile -  
25-26 Aprile - 1 Maggio

# FITNESS IN ACQUA



## HIDROBIKE corso quadrimestrale

La resistenza dell'acqua che si esercita pedalando è un continuo massaggio che modella e drena i liquidi.

mar/ven **9.30/10.15**

lun/gio **19.40/20.25**

mar/ven **20.35/21.20**

mer **18.45/19.30**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 140,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 235,00**

## ACQUA CIRCUIT corso quadrimestrale **NUOVO**

È un allenamento a stazioni.

Consiste nell'alternanza di esercizi per migliorare il tono muscolare e il sistema cardiovascolare.

lun/gio **18.45/19.30**

mar/ven **19.40/20.25**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 150,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 240,00**

**Per corso bisettimanale si intende lo stesso tipo di corso due volte a settimana**

## ACQUA GYM corso quadrimestrale

Ginnastica in acqua per tonificare tutto il corpo con l'uso di piccoli attrezzi.

lun/mer/gio **9.15/10.00**

lun/gio **10.05/10.50**

lun/gio **20.35/21.20**

mar/ven **18.45/19.30**

mer **19.40/20.25**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 110,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 190,00**

## SURPRISE corso quadrimestrale

**NUOVO**

Lezione a sorpresa a scelta tra: AQUA CIRCUIT - HIDROBIKE - ACQUA GYM

lun/gio **12.45/13.30**

mer **20.45/21.30**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 150,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 240,00**

**All'atto dell'iscrizione sarà possibile, a scelta, combinare frequenza, giorni e orari proposti**

### Sospensione dei corsi per festività:

1-2 Novembre - 7/8 Dicembre - dal 23 Dicembre  
al 6 Gennaio - dal 8 Aprile al 14 Aprile -  
25-26 Aprile - 1 Maggio



# FITNESS IN SALA DI SERA

## TABATA corso quadrimestrale

**NUOVO**

Il Tabata è un allenamento ad alta intensità che permette di bruciare grassi e tonificare. La lezione prevede esercizi a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi e pesi.

lun/gio **20.15/21.00**

mar/ven **19.45/20.30**

## G.A.G. corso quadrimestrale

E' un allenamento mirato a rinforzare i muscoli delle gambe, addominali e glutei.

mar/ven **18.45/19.30**

## STEP corso quadrimestrale

Lo step coreografico permette di raggiungere ottimi risultati a ritmo di musica; al tempo stesso si ottiene la tonificazione di tutto il corpo.

lun/gio **19.30/20.15**

mer **18.45/19.45 (1 h)**

## TOTAL BODY corso quadrimestrale

Un tipo di allenamento che permette di sviluppare la muscolatura di tutto il corpo. Migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.

lun/gio **18.30/19.30 (1h)**

mer **19.45/20.30**

## PILATES corso quadrimestrale

Il pilates ha lo scopo di rafforzare i muscoli del corpo, modellarlo, correggere la postura, migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti.

mar/ven **20.30/21.30 (1 h)**

mer **18.00/18.45**

**1 h**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 120,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 200,00**

**45 min**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 95,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 170,00**

**Per corso bisettimanale si intende lo stesso tipo di corso due volte a settimana**

**All'atto dell'iscrizione sarà possibile, a scelta, combinare frequenza, giorni e orari proposti**

La Direzione si riserva di non dare inizio a quelle attività non rispondenti ad esigenze tecnico-organizzative.  
(Art. 7 Reg. Gen. delle Attività Sportive).

**Sospensione dei corsi per festività:**

1-2 Novembre - 7/8 Dicembre - dal 23 Dicembre al 6 Gennaio - dal 8 Aprile al 14 Aprile - 25-26 Aprile - 1 Maggio

# FITNESS IN SALA AL MATTINO



## HIGH INTENSITY CIRCUIT TRAINING **NUOVO**

Variazione costante e continua tra le lezioni dei movimenti e delle sollecitazioni metaboliche.

Utilizzo di movimenti funzionale con o senza attrezzature.

Effettuazione del lavoro ad alta intensità.

lun/mer **7.00/8.00 (1 h)**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 115,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 190,00**

## PILATES corso quadrimestrale

Il pilates ha lo scopo di rafforzare i muscoli del corpo, modellarlo, correggere la postura, migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti.

### Base

mar/ven **10.30/11.15**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 90,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 160,00**

### Avanzato

mar/ven **11.15/12.15 (1h)**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 115,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 190,00**

## Cardio Tone

mer **10.30/11.30**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 115,00**

## GINNASTICA POSTURALE corso quadrimestrale

E' una ginnastica dolce nella quale si svolgono esercizi per migliorare la postura, la mobilità articolare e l'elasticità muscolare.

lun/gio **11.00/12.00 (1 h)**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 115,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 190,00**

## Stretch e Tone (1h)

lun/gio **9.30/10.30**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 115,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 190,00**

**Per corso bisettimanale si intende lo stesso tipo di corso due volte a settimana**

La Direzione si riserva di non dare inizio a quelle attività non rispondenti ad esigenze tecnico-organizzative.  
(Art. 7 Reg. Gen. delle Attività Sportive).

**In base alle richieste la direzione si riserva di ampliare le proposte di fitness con corsi aggiuntivi.**

### Sospensione dei corsi per festività:

1-2 Novembre - 7/8 Dicembre - dal 23 Dicembre  
al 6 Gennaio - dal 8 Aprile al 14 Aprile -  
25-26 Aprile - 1 Maggio



# FITNESS IN SALA PAUSA PRANZO

## TABATA corso quadrimestrale

**NUOVO**

Il Tabata è un allenamento ad alta intensità che permette di bruciare grassi e tonificare. La lezione prevede esercizi a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi e pesi.

mar/ven **12.45/13.30**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 95,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 170,00**

## PILATES corso quadrimestrale

Il pilates ha lo scopo di rafforzare i muscoli del corpo, modellarlo, correggere la postura, migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti.

lun/mer **12.45/13.30**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 95,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 170,00**

**Per corso bisettimanale si intende lo stesso tipo di corso due volte a settimana**

La Direzione si riserva di non dare inizio a quelle attività non rispondenti ad esigenze tecnico-organizzative.

(Art. 7 Reg. Gen. delle Attività Sportive).

**In base alle richieste la direzione si riserva di ampliare le proposte di fitness con corsi aggiuntivi.**

### **Sospensione dei corsi per festività:**

1-2 Novembre - 7/8 Dicembre - dal 23 Dicembre al 6 Gennaio - dal 8 Aprile al 14 Aprile - 25-26 Aprile - 1 Maggio

# FITNESS IN SALA



## BOXE "AMATORIALE" corso quadrimestrale

Pratica amatoriale della "nobile arte". E' una sport da combattimento e una forma di autodifesa.

sab/dom **10.00/11.30**  
mercoledì **20.30/22.00**

- frequenza monosettimanale - 15 lezioni **€ 130,00**
- frequenza bisettimanale - 30 lezioni **€ 225,00**

## BOXE "SPECIAL PACK"

Pratica amatoriale della "nobile arte". E' uno sport da combattimento e una forma di autodifesa.

- Christmas pack (4 lezioni) **€ 45,00**

23 dicembre e 30 dicembre - **10.00/11.30**  
27 dicembre e 3 gennaio - **20.30/22.00**

- All inclusive monosettimanale **€ 260,00**
- All inclusive bisettimanale **€ 450,00**

2 quadrimestri + "Christmas pack"

La Direzione si riserva di non dare inizio a quelle attività non rispondenti ad esigenze tecnico-organizzative.  
(Art. 7 Reg. Gen. delle Attività Sportive).

**In base alle richieste la direzione si riserva di ampliare le proposte di fitness con corsi aggiuntivi.**

### Sospensione dei corsi per festività:

1-2 Novembre - 7/8 Dicembre - dal 23 Dicembre  
al 6 Gennaio - dal 8 Aprile al 14 Aprile -  
25-26 Aprile - 1 Maggio



# PALESTRA & PISCINA

## BODY BUILDING & CARDIO FITNESS FORMULA GOLD

**Accesso libero alla palestra nei seguenti orari:**

da lunedì a venerdì **9.00/22.00**  
sabato **9.00/19.00**  
domenica **9.00/13.00**

**Accesso libero alla piscina  
nei seguenti orari:**

da lunedì a venerdì **9.00/15.00 - 18.45/22.00**  
sabato **9.00/19.00**  
domenica **9.00/13.00**

- mensile € **75,00**
- trimestrale € **180,00**
- semestrale € **300,00**
- annuale € **440,00**

### INGRESSO PISCINA

**Dal 2 ottobre ingresso al mattino dalle  
ore 7.00 il lunedì, mercoledì e venerdì**

**NOVITÀ**

## BODY BUILDING & CARDIO FITNESS FORMULA SILVER

**Accesso libero alla palestra nei seguenti orari:**

da lunedì a venerdì **9.00/17.30**  
sabato **9.00/19.00**  
domenica **9.00/13.00**

**Accesso libero alla piscina  
nei seguenti orari:**

da lunedì a venerdì **9.00/15.00**  
sabato **9.00/19.00** - domenica **9.00/13.00**

- mensile € **55,00**
- trimestrale € **135,00**
- semestrale € **220,00**
- annuale € **300,00**

### INGRESSO PISCINA

**Dal 2 ottobre ingresso al mattino dalle  
ore 7.00 il lunedì, mercoledì e venerdì**

**NOVITÀ**

#### Sospensione dei corsi per festività:

1-2 Novembre - 7/8 Dicembre - dal 23 Dicembre  
al 6 Gennaio - dal 8 Aprile al 14 Aprile -  
25-26 Aprile - 1 Maggio

# PALESTRA WEEK-END



## BODY BUILDING & CARDIO FITNESS

Formula week-end - palestra e piscina

**Accesso libero alla piscina e alla palestra  
nei seguenti orari:**

sabato **9.00/19.00**

domenica **9.00/13.00**

- mensile € **40,00**
- trimestrale € **95,00**

## PERSONAL TRAINING

Sedute individuali di allenamento e recupero funzionale. Un istruttore a vostra disposizione elaborerà solo per voi sedute di ginnastica miranti al dimagrimento e al potenziamento muscolare inoltre, vi preparerà atleticamente per poter affrontare serenamente qualsiasi disciplina sportiva.

Il vostro programma personalizzato sarà attuato da personale altamente qualificato.

**Sedute da concordarsi con i nostri istruttori**

1 seduta € **35,00**

3 sedute € **95,00**

5 sedute € **150,00**

10 sedute € **275,00**

### Sospensione dei corsi per festività:

1-2 Novembre - 7/8 Dicembre - dal 23 Dicembre  
al 6 Gennaio - dal 8 Aprile al 14 Aprile -  
25-26 Aprile - 1 Maggio

# SUNTO DEI REGOLAMENTI

*Le norme di utilizzo dell'impianto sportivo risultano regolamentate da quanto contenuto nel "Regolamento Generale per l'utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale" e nel "Regolamento Generale delle Attività Sportive".*

*Si riporta di seguito un sunto dei Regolamenti.*

*Il Regolamento Generale, affisso all'interno dell'impianto sportivo, si reputa conosciuto da tutti gli utenti per effetto dell'acquisto da parte degli stessi del biglietto d'ingresso e/o della sottoscrizione di un abbonamento, ovvero per effetto dell'utilizzo degli spazi vasche e palestre da parte dei corsisti e/o di appartenenti a Società/Associazioni con contratto di utilizzo. (Art.3 Reg. Gen. per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).*

*Per partecipare alle attività motorie occorre essere in possesso di un certificato medico in originale che sarà custodito per cinque anni presso l'archivio del Centro Sportivo (D.M.18/02/1982 e 8/08/2014) (Art.3 Reg. Gen. Delle Attività Sportive).*

*A tutti gli utenti sarà rilasciata una tessera attestante l'avvenuta iscrizione. (Art.1 Reg. Gen. delle Attività Sportive).*

*I gruppi dei corsi saranno formati tenendo conto di criteri relativi all'età e alle capacità natatorie degli allievi, in modo tale da garantire al meglio l'apprendimento della disciplina sportiva proposta. (Art. 5 Reg. Gen. delle Attività Sportive).*

*Agli iscritti alla scuola-nuoto, dai 3 ai 13 anni, sarà rilasciata una scheda di valutazione attestante le conseguite capacità natatorie. (Art.6 Reg. Gen. delle Attività Sportive).*

*I minori di anni 12 potranno accedere alla zona vasche solo se accompagnati da persona maggiorenne che se*

*ne assuma la responsabilità o, comunque, se chi esercita la patria potestà assicura la propria presenza all'interno dell'impianto per l'intero periodo di permanenza del minore. (Art.11 Reg. Gen. per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).*

*La Direzione non darà luogo a rimborsi o recuperi per la mancata frequenza alle attività. (Art. 4 Reg. Gen. delle Attività Sportive).*

*La Direzione si riserva di non dare inizio a quelle attività non rispondenti ad esigenze tecnico-organizzative. (Art. 7 Reg. Gen. delle Attività Sportive).*

*La Direzione prenderà provvedimenti nei confronti degli utenti che non si dovessero attenere alle regole e alle indicazioni proposte dal Centro Sportivo Comunale. (Art. 6 Reg. Gen. per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).*

*La Direzione e il personale di servizio non rispondono dell'eventuale ammanco di oggetti e/o valori. (Art. 12 Reg. Gen. delle Attività Sportive).*

*E' vietato: organizzare corsi, anche se gratuiti, fare uso di macchine fotografiche o cinematografiche, videocamera, radioline, impianti sonori, etc., senza l'autorizzazione della Direzione. (Artt. 30 e 15 Reg. Gen. per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).*

*Prima di accedere ai locali spogliatoi occorre indossare le apposite sovrascarpe. (Art. 18 Reg. Gen. per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).*

*Orari, periodi di funzionamento e modalità di accesso alle saune sono a discrezione della Direzione, la quale declina ogni responsabilità per l'uso improprio del servizio. (Art.12 Reg. Gen. per utilizzo Impianto Sportivo Piscina Comunale).*

# CINEMA

# TEATRO FELLINI



Viale Lombardia, 53 - Tel. 02 57501923



Comune di Rozzano



**Rassegna cinematografica  
del mercoledì  
ore 16.00 e 21.00**



**Prime visioni e film per bambini  
con merenda gratuita  
il sabato e la domenica.**

**Spettacoli teatrali.**

**Abbonamenti:**

***Card "Il mio Fellini", costo annuale € 10,00***

**che da diritto agli sconti sull'ingresso cinematografico  
o spettacoli teatrali organizzati da Ama Rozzano.**

Info: [www.amarozzano.it](http://www.amarozzano.it)

# SCUOLA CIVICA DI MUSICA



**LEZIONI INDIVIDUALI  
A PARTIRE DA 13 EURO**



**CORSI PROPEDEUTICI  
IN COLLABORAZIONE  
CON IL CONSERVATORIO DI MUSICA  
"VITTADINI" DI PAVIA**

## ISCRIZIONI E INFORMAZIONI:

**AMA Rozzano – Viale Togliatti, 129/A**

Da lunedì a venerdì, dalle 8.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 16.00 - Tel. 02-8926931

E-mail: [segreteria.direzione@amarozzano.it](mailto:segreteria.direzione@amarozzano.it) - [www.amarozzano.it](http://www.amarozzano.it)

**Scuola Civica di Musica – Via Garofani**

Da lunedì a venerdì, dalle 14.00 alle 20.00 - Tel. 02-57504708



Comune di Rozzano



# ASILI NIDO COMUNALI

Il Nido è un servizio educativo e sociale che accoglie i bambini tra i 3 mesi e i 3 anni e collabora con le famiglie per la loro crescita e formazione.

Per i bambini, il Nido predispone un progetto educativo che accompagna il loro sviluppo psico-fisico, cognitivo ed affettivo; promuove l'autonomia e la socializzazione; educa alla consapevolezza e al rispetto delle diversità.

Il Nido promuove spazi e tempi dedicati all'ascolto, alla comunicazione e alla partecipazione dei genitori.

È un luogo di incontro, di condivisione e di crescita tra bambini, educatrici e genitori.



**Asilo Nido Aquilone**

Viale Campania

Tel. e Fax 02-8255279

**Asilo Nido Arcobaleno**

Via Gardenie

Tel. e Fax 02-8256349

**AFFIDATI A CHI TI  
CONOSCE DA SEMPRE**

**miogas**  
*e luce*

**SCOPRI LE NOSTRE OFFERTE LUCE E GAS**

 ROZZANO

 GAGGIANO

 BINASCO

 MELEGNANO

**WWW.MIOGAS.IT | SERVIZIOCLIENTI@MIOGAS.IT | 800 03 28 26**

