

dal 25.09

# Corsi Gestanti

**Lun** 12:00  
**Gio** 12:00  
**Ven** 19:00

10 lezioni € 115,00  
 20 lezioni € 210,00

60'

# Relax a Coppie

su prenotazione  
 in vasca fisioterapica 32°

**Mercoledì** ore 19:15 € 20,00 a coppia

60'

L'acqua è un elemento che attrae, contiene, accarezza, avvolge; è uno dei simboli della femminilità, evoca inconsciamente per ciascuno il suo mezzo originale, il liquido amniotico, la madre. In gravidanza l'impatto con questo elemento è ancora più profondo ed efficace in quanto si è già in uno stato di naturale apertura, regressione e vulnerabilità. Quale modo migliore per la coppia del lasciarsi andare, accarezzare, trasportare e rilassare in acqua per iniziare a prendersi cura del proprio bambino. Un'ora dedicata alla famiglia che sta nascendo lontano dallo stress e dalla frenesia quotidiana.

dal 2.10 al 01.02

# Acquaticità

3-8 mesi	<b>Lun</b> 16:30	<b>Mar:</b> 9:30
	<b>Mer</b> 16:30 - 17:30	
	<b>Sab</b> 8:30 - 9:30 - 10:30 - 14:30	
9-18 mesi	<b>Lun</b> 16:00 - 17:00	<b>Mar</b> 9:00
	<b>Mer</b> 16:00 - 17:00 - 18:00	<b>Ven</b> 16:30
	<b>Sab</b> 9:00 - 10:00 - 11:00 - 11:30 - 15:00	
19-36 mesi	<b>Mar</b> 17:50 - 18:20	<b>Mer</b> 18:00
	<b>Gio</b> 10:00 - 16:00 - 16:30 - 17:00	
	<b>Ven</b> 17:05 - 17:35	
	<b>Sab</b> 9:00 - 9:30 - 10:00 - 10:30 - 15:40	
	<b>Dom</b> 10:45	

30'

14 lezioni € 217,00  
 15 lezioni € 232,50 16 lezioni € 248,00

# Mamma Fitness

dal 02.10 al 01.02  
 in vasca fisioterapica 32°

3-18 Mesi

**Gio** 9:00 16 lezioni € 264,00

45'

# Super baby

dal 25.09 al 01.02  
 corso del distacco dai 2 e mezzo ai 3 e mezzo anni

40'

**Lun** 17:40  
**Mar** 17:10  
**Mer** 17:20 - 18:30 15 lezioni € 210,00  
**Gio** 17:40 - 18:20 16 lezioni € 224,00  
**Ven** 18:10 17 lezioni € 238,00  
**Sab** 11:00 - 11:40 - 16:10  
**Dom** 11:15

# Scuola nuoto bambini

dal 25.09 al 01.02

50'

**Lun** 16:30 - 17:10 - 17:50  
**Mar** 16:10 - 16:50 - 17:30 - 18:10  
**Mer** 16:30 - 17:10 - 17:50  
**Gio** 16:10 - 16:50 - 17:30 - 18:10  
**Ven** 16:30 - 17:10 - 17:50  
**Sab** 8:50 - 9:30 - 10:10 - 10:50 - 11:30  
 14:20 - 15:00 - 15:40 - 16:20 - 17:00 - 17:40

15 lezioni 180,00 Biset. 31 lezioni € 325,50  
 16 lezioni € 192,00 32 lezioni € 336,00  
 17 lezioni € 204,00 33 lezioni € 346,50

# Teenager

dal 25.09 al 01.02

Requisito: saper nuotare i 4 stili

45'

**Lun** 17:45 15 lezioni € 180,00  
**Mar** 18:30 16 lezioni € 192,00  
**Gio** 17:00 - 18:30 17 lezioni € 204,00  
**Ven** 17:00 - 18:30 Biset. 31 lezioni € 325,50  
**Sab** 17:50 32 lezioni € 336,00  
 33 lezioni € 346,50

# Scuola nuoto adulti

dal 25.09 al 01.02

45'

**Lun** 8:30 - 9:15 - 10:00 - 13:00 - 15:30  
 18:30 - 19:15 - 20:00  
**Mar** 15:30 - 19:15 - 20:00  
**Mer** 13:00 - 18:00 - 18:45  
**Gio** 8:30 - 9:15 - 10:00 - 15:30 - 17:45  
 19:15 - 20:00 - 20:45  
**Ven** 7:45 - 8:30 - 13:00 - 15:30 - 17:45 - 20:45  
**Sab** 8:15 - 9:00 - 9:45 - 10:30

# Fitness

dal 25.09 al 01.02

45'

**Corpo libero** 5 lezioni €90,00 16 lezioni €192,00  
 32 lezioni € 336,00

Acqua Gym	<b>Mar</b> 9:45 - 18:45	<b>Mer</b> 17:15 - 20:15
	<b>Gio</b> 13:00	<b>Ven</b> 9:45 - 15:45 - 20:15
	<b>Sab</b> 13:15	<b>Dom</b> 9:15
Acqua Cross Training	<b>Lun</b> 13:00 - 15:45 - 19:30	
	<b>Mer</b> 9:00	<b>Gio</b> 18:45
Acqua Pilates	<b>Lun</b> 10:15 - 11:15	<b>Mar</b> 13:15
	<b>Gio</b> 9:00 - 11:15 - 12:00	
	<b>Ven</b> 19:30	
Acqua Benessere	<b>Lun</b> 14:30	<b>Gio</b> 14:30
	<b>Mar</b> 9:00	<b>Ven</b> 9:00
	<b>Mer</b> 10:30	

**Attrezzi** 5 lezioni €100,00 16 lezioni € 216,00  
 32 lezioni € 368,00

Water Trekking	<b>Mar</b> 10:30 - 19:30	<b>Sab</b> 14:00
	<b>Gio</b> 20:15	<b>Dom</b> 10:00
	<b>Ven</b> 12:30 - 18:45	
Acqua Jump	<b>Mar</b> 20:15	<b>Ven</b> 15:00
	<b>Mer</b> 18:45 - 19:30	<b>Sab</b> 14:45
	<b>Gio</b> 9:45	<b>Dom</b> 10:45
Acqua Bike	<b>Lun</b> 13:45 - 18:45	<b>Gio</b> 19:30
	<b>Mar</b> 10:30	<b>Ven</b> 10:00
	<b>Mer</b> 16:30 - 18:45 - 19:30	<b>Sab</b> 15:00
Bike Ellittica	<b>Lun</b> 18:45 - 20:15	<b>Ven</b> 10:30
	<b>Mar</b> 12:30 - 19:30	<b>Sab</b> 12:30
	<b>Mer</b> 9:45 - 18:00	
	<b>Gio</b> 10:30 - 13:45 - 19:30	

Prenotazione obbligatoria per tutti i corsi di fitness e scuola nuoto adulti



WWW.PISCINEPONTE.COM

Spaces

CODICE INVITO  
 EEWU1U

**SCONTO 10%**  
 Per tutti i residenti nei comuni convenzionati



# Squadra Agonistica

Per info rivolgersi al Direttore sportivo

**Psicomotricità** educativa in acqua  
Per info rivolgersi alla reception

## Idrokinesiterapia

Consiste nella riabilitazione di patologie neurologiche, ortopediche e infantili, sfruttando i benefici che l'acqua è in grado di offrire.

Si effettuano sedute fisioterapiche singole (rapporto 1:1), sedute fisioterapiche di piccolo gruppo, corsi di recupero motorio o mantenimento post fisioterapico.

## All in One

Abbonamento mensile/trimestrale/semestrale/annuale ad ingressi illimitati per nuoto libero, acqua fitness, corso nuoto adulti, e parco estivo.

## Promo over 65



**sconto 25%**

Acqua Fitness  
Corsi di Nuoto  
All in One

promozione riservata ai  
residenti nei comuni

convenzionati



## Regolamento

### ORARI RECEPTION per iscrizioni

Lunedì - Venerdì 8:00 - 21:30

Sabato 8:00 - 18:30

Domenica 9:00 - 13:30

## APERTURA IMPIANTO PER NUOTO LIBERO

da Lunedì a Venerdì 6:30 - 22:00

Sabato 8:00 - 19:00

Domenica 9:00 - 19:00

## Nuoto Libero

Fasce orarie su prenotazione tramite:

**telefonicamente** 0350745842 - 3756281319

**sito internet**



WWW.PISCINEPONTE.COM

**APP**



CODICE INVITO  
**EEWU1U**

**Nuoto libero** € 7,50

Abbonamento 10 ingressi +1 omaggio € 70,00

Abbonamento 20 ingressi +3 omaggio € 140,00

**Nuoto libero in fascia RELAX** € 6,50

lunedì - venerdì 6:30-8:30 12:30-14:30

Abbonamento 10 ingressi +1 omaggio € 60,00

Abbonamento 20 ingressi +3 omaggio € 120,00

**Nuoto libero RIDOTTO\*** € 5,50

Abbonamento 10 ingressi +1 omaggio € 50,00

Abbonamento 20 ingressi +3 omaggio € 100,00

\*over 60 - disabili - militari - bambini dai 4 ai 12 anni



## Corsi 2025-2026



## Piscine Ponte

Via San Clemente 66  
24036 Ponte San Pietro BG  
www.piscineponte.com  
info@piscineponte.com  
tel. 0350745842 - 3756281319