



SAN PELLEGRINO TERME

Via Pregalleno

CORSI PISCINA



NUOVA GESTIONE

CENTRO SPORTIVO SAN PELLEGRINO TERME

5 OTTOBRE - 22 DICEMBRE 2026

CONSULTA IL VOLANTINO SU www.unicasportssd.it

INFORMAZIONI CORSI



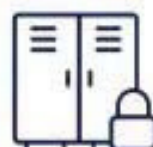
DAI 6 ANNI CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA OBBLIGATORIO PER TUTTI I CORSI.



I corsi si svolgono con un **minimo di iscritti**.



Lezioni perse: sarà possibile **recuperare fino a 3 lezioni** con altri corsi piscina (CORSO DI NUOTO ADULTI, CORSI FITNESS) o nuoto libero entro la fine del ciclo dei corsi. Vedi regolamento in reception.



Spogliatoio: chiusura armadietti con **lucchetto personale** o **acquistabile in reception**.



Cassette portavalori: a disposizione **gratuitamente** presso la reception.



Tessera: indispensabile per l'**ingresso** ai corsi ed eventuali recuperi. In cauzione a € 5,00.



Quota associativa annuale: € 30,00 comprensiva di **assicurazione, docce e phon**.

VASCHE



ORARI RECEPTION E PISCINA

Lunedì Giovedì	08:30 - 21:00
Martedì Mercoledì Venerdì	09:00 - 21:00
Sabato	09:00 - 19:00
Domenica	09:00 - 13:00

CONTATTI

- www.unicasportssd.it
- 0345 07 80 00
- sanpellegrinoterme@unicasportssd.it
- UNICA SPORT - Palestre, piscina e centri sportivi
- [unicasportssd](#)

CENTRO SPORTIVO



SAN PELLEGRINO TERME

Via Pregalleno

**NUOVA
GESTIONE!**



CORSI PISCINA

DAL 5 OTTOBRE AL 22 DICEMBRE 2026

**UNICA
SPORT** SSD
by Hservizi S.p.A.

ISCRIZIONI

**Dal 21
SETTEMBRE**



DESCRIZIONE CORSI

PULCINI

Dai 3 mesi ai 3 anni

Pensato appositamente per bambini dai 3 mesi ai 3 anni di età, **accompagnati da un genitore**, il corso pulcini offre una preziosa opportunità per i piccoli di **familiarizzare con l'acqua** in un **ambiente sicuro e confortevole**.

SUPERBABY

Dai 3 ai 4 anni

Il corso Superbaby è progettato per **introdurre i più piccoli al mondo dell'acqua in modo divertente e sicuro**. Gli istruttori guideranno i bambini nello sviluppo delle prime abilità natatorie attraverso **giochi ed esercizi**, imparando a muoversi in acqua liberamente e in totale tranquillità.

BABY

Dai 4 ai 6 anni

I bambini acquisiranno **fiducia nell'acqua** e impareranno a galleggiare, a eseguire le prime bracciate e a respirare correttamente. Il corso, suddiviso in tre livelli, fornirà **una solida base per il progresso nel nuoto** nel corso degli anni successivi.

RAGAZZI

Dai 7 ai 13 anni

Suddiviso in vari livelli, il corso accoglie sia **principianti** che desiderano imparare le basi del nuoto, sia ragazzi più **avanzati** che vogliono perfezionare le proprie tecniche. Si potrà iniziare dalla **vasca fitness** per acquisire maggiore fiducia fino a progredire nella **vasca grande**, per **perfezionare gli stili di nuoto come libero, dorso, rana e delfino**.

TEENAGER

Corso rivolto ad adolescenti con l'obiettivo di **perfezionare le tecniche natatorie** senza trascurare **l'aggregazione, il confronto e il divertimento**.

ADULTI

Il corso accoglie **sia principianti che esperti**, concentrandosi sulle fondamenta per i principianti e sul perfezionamento delle tecniche per gli esperti. Il corso **migliora la resistenza, la forza e la tecnica del nuoto**, sviluppando fiducia nell'acqua. Inoltre migliorerà la forma fisica e si godrà dei benefici per **la salute e il benessere**.

ADULTI ENDURANCE

Corso progettato per coloro che desiderano **migliorare la resistenza e la capacità di nuotare su lunghe distanze**. Guidati da istruttori specializzati, gli adulti partecipanti impareranno **tecniche avanzate di respirazione**, migliorando l'efficienza del nuoto e l'abilità di gestire la fatica. Attraverso **allenamenti strutturati**, i partecipanti svilupperanno la forza muscolare, la resistenza cardiovascolare e mentale necessarie per nuotare per periodi prolungati.

ACQUAGYM

Permette, a ritmo di musica, di rinforzare il sistema muscolare e cardiovascolare **migliorando la funzionalità respiratoria e di circolazione sanguigna**. È consigliato l'utilizzo di calzini antiscivolo.

ACQUADANCE

Allenamento aerobico che unisce i **passi della danza** e il **fitness acquatico** a ritmo di musica.

ACQUAGAG

Allenamento con sottofondo musicale studiato per **tonificare e modellare le zone dei glutei, addominali e gambe** anche con l'ausilio di attrezzi. È consigliato l'utilizzo di calzini antiscivolo.

ACQUASOFT

Ginnastica indicata prevalentemente per coloro che preferiscono **un'attività più moderata**, vivendo il piacere della ginnastica in acqua. È consigliato l'utilizzo di calzini antiscivolo.

ACQUACIRCUIT

Allenamento intensivo a circuito utilizzando piccoli e grandi attrezzi, il tutto accompagnato dal ritmo della musica. È consigliato l'utilizzo di calzini antiscivolo e pantaloncini.

ACQUATONIC

120 - 190 cm



Il corso si svolge in vasca grande (profondità 190 cm) ed è pensato per chi desidera un'**attività completa** e tonificante, a **basso impatto sulle articolazioni**. Si utilizza una **cintura di galleggiamento** che assicura **stabilità e postura corretta**, ottimizzando il **lavoro muscolare e cardiovascolare**.
È INDISPENSABILE SAPER GALLEGGIARE IN ACQUA ALTA.

ACQUABIKE

Volume di allenamento ad alta intensità che riattiva il metabolismo aerobico con tutti i benefici che comporta **agli apparati cardiovascolare e respiratorio**.
Obbligo di scarpette e pantaloncini.

ACQUAGYM BIKE

Allenamento aerobico che alterna l'utilizzo della bike ad esercizi di corpo libero ritmati dalla musica.
Obbligo di scarpette e pantaloncini.

RAGAZZI

Dai 7 ai 13 anni

€ TARIFFE

11 Lezioni Monosettimanale	€ 100,00
22 Lezioni Bisettimanale	€ 180,00

50' ⌚ Giorni e Orari

LUNEDÌ	16:30 - 17:20 17:20 - 18:10 18:10 - 19:00
MARTEDÌ	16:30 - 17:20 17:20 - 18:10
MERCOLEDÌ	16:30 - 17:20 17:20 - 18:10 18:10 - 19:00
GIOVEDÌ	16:30 - 17:20 17:20 - 18:10
VENERDÌ	16:30 - 17:20 17:20 - 18:10
SABATO	10:30 - 11:20 16:15 - 17:05

TEENAGER

€ TARIFFE

11 Lezioni Monosettimanale	€ 110,00
28 Lezioni Bisettimanale	€ 200,00

60' ⌚ Giorni e Orari

MARTEDÌ	18:30 - 19:30
GIOVEDÌ	18:30 - 19:30

ADULTI

€ TARIFFE

11 Lezioni Monosettimanale	€ 115,00
22 Lezioni Bisettimanale	€ 210,00

50' ⌚ Giorni e Orari

LUNEDÌ	19:00 - 19:50
MARTEDÌ	09:10 - 10:00 15:00 - 15:50 19:30 - 20:20
MERCOLEDÌ	19:00 - 19:50 19:50 - 20:40
GIOVEDÌ	19:30 - 20:20
VENERDÌ	15:20 - 16:10
SABATO	17:05 - 17:55

ADULTI ENDURANCE

€ TARIFFE

11 Lezioni Monosettimanale	€ 130,00
22 Lezioni Bisettimanale	€ 240,00

70' ⌚ Giorni e Orari

LUNEDÌ E GIOVEDÌ	19:50 - 21:00
------------------------	---------------



CORSI FITNESS

CORSI FITNESS

€ TARIFFE

Lezione singola	€ 14,00
11 Lezioni Monosettimanale	€ 115,00
22 Lezioni Bisettimanale	€ 210,00

ACQUAGYM

45' ⌚ Giorni e Orari

LUNEDÌ	12:45 - 13:30
MERCOLEDÌ	10:30 - 11:15
GIOVEDÌ	09:45 - 10:30 12:45 - 13:30

ACQUADANCE

45' ⌚ Giorni e Orari

MARTEDÌ	18:30 - 19:15
---------	---------------

ACQUAGAG

45' ⌚ Giorni e Orari

LUNEDÌ	19:15 - 20:00
--------	---------------

ACQUASOFT

45' ⌚ Giorni e Orari

LUNEDÌ	08:45 - 09:30
GIOVEDÌ	08:45 - 09:30

ACQUACIRCUIT

45' ⌚ Giorni e Orari

MARTEDÌ	20:00 - 20:45
GIOVEDÌ	19:15 - 20:00

ACQUATONIC

45' ⌚ Giorni e Orari

LUNEDÌ	09:45 - 10:30
--------	---------------

ACQUABIKE

45' ⌚ Giorni e Orari

LUNEDÌ	11:00 - 11:45 18:30 - 19:15
MARTEDÌ	19:15 - 20:00
MERCOLEDÌ	11:15 - 12:00 18:30 - 19:15 20:00 - 20:45
GIOVEDÌ	11:30 - 12:15 18:30 - 19:15 20:00 - 20:45

ACQUAGYM BIKE

45' ⌚ Giorni e Orari

LUNEDÌ	20:00 - 20:45
MERCOLEDÌ	19:15 - 20:00

VASCA
GRANDE
120 - 190 cm

NUOTO LIBERO

€ TARIFFE INGRESSI SINGOLI

GIORNALIERO	ORDINARIA	COMUNI CONVENZIONATI
0-3 anni	GRATUITO	GRATUITO
4 - 13 anni	RIDOTTO € 6,50	RIDOTTO € 4,50
14 - 59 anni	€ 8,00	€ 6,50
over 60	RIDOTTO € 6,50	RIDOTTO € 4,50

€ TARIFFE ABBONAMENTI

Cauzione iniziale di €5,00 per la tessera magnetica		ORDINARIA	COMUNI CONVENZIONATI
TRIMESTRALE	INTERO	€ 80,00	€ 65,00
10 ingressi + 1 omaggio	RIDOTTO	€ 65,00	€ 45,00
SEMESTRALE	INTERO	€ 160,00	€ 130,00
20 ingressi + 3 omaggio	RIDOTTO	€ 130,00	€ 90,00

CORSO PRIVATO

Corso personalizzato di nuoto con istruttore dedicato. Contattare la reception per compilare la richiesta.

€ TARIFFE

5 INGRESSI per 1 persona	€ 145,00
5 INGRESSI per 2 persone	€ 125,00 a persona
5 INGRESSI per 3 persone	€ 100,00 a persona

50'

RIABILITAZIONE

Per informazioni contattare:
BARONI NICOLE 327 936 6065.

€ TARIFFE

IDROKINESITERAPIA 5 LEZIONI	€ 165,00
NUOTO RIABILITATIVO 5 LEZIONI	€ 140,00



CORSI DI NUOTO

PULCINI

Dai 3 mesi ai 3 anni

€ TARIFFE

11 Lezioni Monosettimanale	€ 159,50
-------------------------------	----------

⌚ Giorni e Orari

MARTEDÌ

18 mesi/3 anni	10:00 - 10:30
3/18 mesi	10:30 - 11:00
18 mesi/3 anni	11:00 - 11:30

SABATO

18 mesi/3 anni	09:45 - 10:15
3/18 mesi	10:15 - 10:45
18 mesi/3 anni	10:45 - 11:15

30'

SUPERBABY

Dai 3 ai 4 anni

€ TARIFFE

11 Lezioni Monosettimanale	€ 130,00
22 Lezioni Bisettimanale	€ 250,00

⌚ Giorni e Orari

LUNEDÌ	16:25 - 17:10
MERCOLEDÌ	16:25 - 17:10
GIOVEDÌ	16:25 - 17:10
SABATO	09:00 - 09:45

45'

BABY

Dai 4 ai 6 anni

€ TARIFFE

11 Lezioni Monosettimanale	€ 110,00
22 Lezioni Bisettimanale	€ 200,00

45'

⌚ Giorni e Orari

LUNEDÌ	16:25 - 17:10 17:10 - 17:55
MARTEDÌ	16:25 - 17:10 17:10 - 17:55
MERCOLEDÌ	16:25 - 17:10 17:10 - 17:55
GIOVEDÌ	16:25 - 17:10 17:10 - 17:55
VENERDÌ	16:25 - 17:10 17:10 - 17:55
SABATO	09:45 - 10:30 10:30 - 11:15 15:30 - 16:15

ENTRA A FAR PARTE DI

UNICA SWIM!

SQUADRA DI NUOTO AGONISTICA

AFFILIATA

A PARTIRE DAI 6 ANNI

CHIEDI INFORMAZIONI IN RECEPTION

