

Centro Sportivo
"M. Rivetti" Biella

Stagione Sportiva 2019/2020
MAGAZINE 02



MOVIMENTO

&
Benessere

Öin[®]
SPORT
allenati a star bene

#MÖ·VEMENT®

MOVEMENT è un Programma di ampio respiro incentrato sul “movimento”, inteso come **lotta alla sedentarietà e strumento di salute**, che il Gruppo IN SPORT promuove tra la popolazione attraverso **eventi totalmente gratuiti** incentrati sul benessere, divertimento e socializzazione per tutti, senza barriere e senza distinzioni di sesso, età, condizione fisica.



“**IN SPORT loves PEOPLE - allenati a far del bene**” è il marchio attraverso il quale il Gruppo IN SPORT - in linea con i principi dettati dalla propria mission, improntata al raggiungimento del benessere e della salute psico-fisica delle persone - accompagna e sostiene sul territorio numerose realtà associative e ONLUS attraverso:

- iniziative sociali
- attività benefiche
- campagne di solidarietà



**Nel vero sport,
il corpo abbraccia l'anima.**

Dalla stagione 2018-2019 è consolidata la collaborazione con la “WOMEN IN SPORT” ONLUS, nata per sostenere tutte le donne vittime di violenze e vessazioni anche attraverso i numerosi risvolti positivi offerti dall'esperienza sportiva.



CONSIGLI

- Per una corretta attività motoria si consiglia almeno una frequenza bisettimanale.
- A partire dai 6 anni consigliamo di insegnare ai bambini a prepararsi per i relativi corsi negli spogliatoi, senza l'aiuto dei genitori.

INFORMAZIONI UTILI

- Si richiede obbligatoriamente il certificato di idoneità sportiva non agonistica secondo quanto previsto dal dm 24.04.2013 del Ministero della Salute, per adulti e minori di età superiore agli anni 6 (sei).
- Per accedere all'area fitness è obbligatorio sostituire le calzature utilizzate all'esterno.
- Per accedere alle piscine e agli spogliatoi è obbligatorio l'uso di calzature idonee, con suola antiscivolo.
- Gli spogliatoi sono dotati di armadietti con chiusura a lucchetto personale. È possibile acquistare il lucchetto in reception.
- I tempi delle lezioni di nuoto sono comprensivi di appello, vestizione e gestione cambio turno. La lezione effettiva in acqua avrà una durata inferiore a quella indicata.
- I corsi sono proposti con frequenza, durata e tariffe previsti nella programmazione e nel calendario esposti al pubblico. La Direzione si riserva il diritto di modificare il planning corsi e gli orari in base alle necessità organizzative.
- Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno e la quota del corso sarà ricalcolata in funzione delle lezioni mancanti.
- Il ritiro parziale o totale dalle attività non dà diritto ad alcun rimborso.
- Tutte le richieste di variazioni inerenti gli abbonamenti e/o i corsi devono essere effettuate per iscritto utilizzando gli appositi moduli disponibili in reception. Le richieste saranno valutate dalla Direzione.
- Le sospensioni prolungate per gravi problemi di salute motivate da certificato medico saranno valutate dalla Direzione attraverso compilazione di apposito modulo.
- Nella scelta dello spogliatoio conta il sesso dell'accompagnatore e non quello del bambino.
- A partire dagli 8 anni, i bambini si preparano per i relativi corsi negli spogliatoi, senza l'aiuto dell'accompagnatore.
- Per mantenere l'ordine e facilitare le operazioni di pulizia negli spogliatoi occorre posizionare tutti i propri indumenti nell'armadietto e nelle scarpiera.
- Per formule di abbonamento, soluzioni personalizzate, agevolazioni ai famigliari, convenzioni aziendali e per gruppi, il nostro staff è a disposizione presso la reception.

PER TUTTO QUANTO QUI NON ESPRESSO SI RIMANDA AL REGOLAMENTO DA SOTTOSCRIVERE ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE.





Il nostro centro



- Piscina coperta da 50 m, divisibili in due vasche da 25 m.
- Vasca didattica per bambini.
- Piscina scoperta da 33 m e vasca didattica/ricreativa.
- Palazzetto dello sport/palestra.
- Area verde attrezzata con solarium.

SERVIZI

- Studio medico.
- Bar tavola calda.
- Ampio parcheggio.



Riscopri il piacere
di sentirti bene.

SEGRETERIA*
orari

LUNEDÌ
9:00-22:00

MARTEDÌ
7:00-22:00

MERCOLEDÌ
9:00-22:00

GIOVEDÌ
7:00-22:00

VENERDÌ
9:00-22:00

SABATO
9:00-19:00

DOMENICA
9:00-19:00

*gli orari potrebbero subire variazioni nel periodo estivo.

Nuoto guidato



Nuoto guidato, il nuoto con una marcia in più.
Programmi d'allenamento liberamente consultabili rendono varie, piacevoli e mirate le sessioni di nuoto.



**Coltiviamo il piacere
di fare Sport!**

orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
INVERNALE VASCA OLIMPIONICA	9:00-21:00	7:00-22:00	9:00-21:00	7:00-22:00	9:00-21:00	9:00-19:00	9:00-19:00
orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
INVERNALE VASCA DIDATTICA	9:00-11:00 13:00-16:00	7:00-10:00 12:00-15:00	9:00-11:00 13:00-16:00	7:00-15:00	12:00-14:00	15:00-19:00	12:00-19:00
orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ESTIVO PISCINA COPERTA	9:00-14:00 17:00-21:00	7:00-14:00 17:00-21:00	9:00-14:00 17:00-21:00	7:00-14:00 17:00-21:00	9:00-14:00 17:00-21:00	9:00-14:00	CHIUSO
orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ESTIVO PISCINA SCOPERTA	09:00-19:00	09:00-19:00	09:00-19:00	09:00-19:00	09:00-19:00	09:00-19:00	10:00-19:00

TARIFE INVERNALI:

Intero € 6,00
Orari speciali € 4,00
(2.5 h dalle 7.00 alle 14.30)
Ridotto € 4,00 (minori anni 12 e over 65)

TARIFE ESTIVE:

Intero feriale € 6,00 - festivo € 7,50
Orari speciali feriale € 4,00 (2.5 h dalle 7.00 alle 14.30)
Mezza giornata festivo € 6,00 (fino alle 14:00 o dalle 15:00)
Ridotto feriale e festivo € 4,00 (minori anni 12 e over 65)
Famiglia festivo: € 15,00 (2 interi e 1 ridotto)
oppure € 16,00 (2 interi e 2 ridotti)

ABBONAMENTI A INGRESSI:

- ABBONAMENTI 15 INGRESSI: validità 6 mesi - intero e ridotto
- ABBONAMENTI 15 INGRESSI ORARI SPECIALI: validità 6 mesi
intero e ridotto - no festivo estivo

ABBONAMENTI OPEN*:

3 mesi, 6 mesi e annuale (annuale valido anche presso In Sport
Crescentino e Valdilana)

NOVITA' 19/20
ABBONAMENTI ALL IN
(vedi pg. 10)

CHIEDI IN RECEPTION LE INFORMAZIONI DI DETTAGLIO

*obbligatorio c.m. non agonistico

LA CULTURA DELLA SICUREZZA IN ACQUA

La relatività è ovunque: l'acqua è un elemento fondamentale per la vita ma può diventare fonte di pericolo se non la sai rispettare.

l'Istituto Superiore della Sanità si è a più riprese espresso per stimolare tutti gli operatori del mondo acquatico affinché diffondano una più efficace e continua cultura della sicurezza in acqua, unica via efficace per potersi porre l'obiettivo di diminuire i numeri dei decessi per annegamento nel Mondo e in Italia.

La Scuola Nuoto In Sport abbraccia quindi la filosofia della Federazione Italiana Nuoto:

“Se sai nuotare puoi salvare la tua vita e, a certe condizioni, anche quella degli altri”.

Il Progetto “L'acqua in sicurezza” è la sintesi di anni di esperienze didattiche di scuola nuoto con bambini, ragazzi, istituti e adulti con gli obiettivi di:

- migliorare le capacità natatorie degli allievi, la capacità di muoversi con tranquillità, potersi trarre in salvo nell'ambiente acquatico ed affrontare eventuali situazioni di pericolo.
- sviluppare motricità e competenze acquatiche dal semplice ambientamento alle abilità sportive specifiche.

La volontà è quella di insegnare a nuotare testimoniando la progressione didattica con i livelli della nostra scuola nuoto, certificare le abilità natatorie con gli attestati della Federazione Italiana Nuoto (Sa Nuotare 1 e 2; Abilità al nuoto per Salvamento 1-2-3) e infine fare in modo che il maggior numero di ragazzi e adulti arrivino a conseguire il Brevetto di Assistente Bagnanti garanzia dello star bene in acqua, saper aiutare gli altri e conseguire un attestato professionale riconosciuto in tutto il mondo a livello lavorativo.

L'ACQUA IN SICUREZZA



SCUOLA NUOTO DAI CUCCIOLI AI TEENAGERS



SCUOLA NUOTO ADULTI

PRINCIPIANTE LIV. 1 E 2
NUOTO - SALVAMENTO

PERFEZIONAMENTO LIV. 3
NUOTO - SALVAMENTO - PALLANUOTO - SINCRO

PERFEZIONAMENTO AVANZATO LIV. 4  -  - 
NUOTO - SALVAMENTO - PALLANUOTO - SINCRO

PERFEZIONAMENTO EVOLUTO LIV. 5     
NUOTO - SALVAMENTO - PALLANUOTO - SINCRO



LEGENDA

-  CERTIFICAZIONI FIN DI SALVAMENTO
-  CERTIFICAZIONI FIN DI NUOTO

CHIEDI IN RECEPTION E AL COORDINATORE TUTTI I DETTAGLI DI CIASCUN LIVELLO

Scuola Nuoto



Con noi siete sempre
in buone acque!

I CORSI SONO MONO, BI O TRISETTIMANALI

CUCCIOLI (3-36 MESI) (45 MIN.)

Attività di ambientamento e acquaticità attraverso un percorso genitore - bambino. Suddivisione dei gruppi per fascia d'età. Occorrente per il corso: pannolino contenitivo e costume contenitivo, accappatoio, cuffia o bandana.

BABY (3-5 ANNI) (45 MIN.)

Imparare a "nuotare" giocando insieme ai nostri istruttori per raggiungere la migliore autonomia nell'ambiente acquatico.

SUPER BABY (3-5 ANNI) (45 MIN.)

Corso per lo sviluppo della motricità, del miglioramento dell'ambientamento acquatico e delle prime forme tecniche del nuoto. Il corso è composta da una prima parte "a secco" di psicomotricità e dal resto della lezione in acqua.

RAGAZZI (6-12 ANNI) (60 MIN.)

Per chi non si è ancora avvicinato al mondo del nuoto e per tutti i ragazzi che vogliono apprendere ed affinarne le tecniche.

TEENAGERS (13-17 ANNI) (60 MIN.)

Oltre a migliorare la tecnica, ti piace allenarti per mantenerti in forma? Questo è il corso che fa per te. Può essere la "porta d'accesso" per l'attività agonistica.

CERTIFICAZIONI FIN DI SALVAMENTO

- Per ottenere l'Abilità al Nuoto per Salvamento di 1° grado: formazione teorica e verifica in acqua sei un bagnante sicuro
- Per ottenere l'Abilità al Nuoto per Salvamento di 2° grado formazione teorica e verifica in acqua
- Per ottenere l'Abilità al Nuoto per Salvamento di 3° grado formazione teorica e verifica in acqua

E ORA SEI PRONTO PER ISCRIVERTI AL NOSTRO CORSO PER ASSISTENTE BAGNANTI!

CERTIFICAZIONI FIN DI NUOTO

Attestato SA NUOTARE 1

Attestato SA NUOTARE 2

CORSI DI NUOTO PER *Adulti*

I CORSI SONO MONO, BI O TRISETTIMANALI

ADULTI (60 MIN.)

Nuotare fa bene e non è mai troppo tardi per imparare. C'è un corso per tutti i livelli di abilità.

ADULTI PLUS

Nuoti da tempo? Ti vuoi allenare ma non hai velleità agonistiche? Perfezionare la tecnica sperimentando metodologie di allenamento sportivo è la cosa migliore...il super corso è il top per te.

MASTER

Affinamento e perfezionamento tecnico delle tecniche di nuoto finalizzato al miglioramento delle proprie prestazioni attraverso metodologie specifiche di allenamento.



H₂O *Special*

LEZIONI PRIVATE DI NUOTO (60 MIN.)

Imparare a nuotare o perfezionare lo stile risulterà più efficace con un istruttore personale a completa disposizione. Corso proposto a pacchetti di lezioni.

CORSO DI ACQUATICITÀ PER GESTANTI

L'attività ha l'obiettivo di migliorare lo stato di salute della donna con momenti di rilassamento, respirazione, tonificazione ed allungamento muscolare. Corso proposto a pacchetti di lezioni o lezione singola.

CORSO DI NUOTO PREAGONISTICO

Rivolto a bambini dai 6 anni che hanno acquisito una buona acquaticità. L'obiettivo è avvicinare i bambini al mondo della pre-agonistica.

CORSO DI NUOTO PROPAGANDA

Rivolto a quei ragazzi che, in continuità con il percorso della scuola nuoto, intendono affrontare nuove sfide attraverso le gare del circuito propaganda.

CORSO DI AVVIAMENTO AL NUOTO SINCRONIZZATO

Rivolto a bambine dai 7 ai 15 anni che hanno buone basi di nuoto e acquaticità. Obiettivo è l'avvicinamento al nuoto sincronizzato con tecniche specifiche e coreografie a tempo di musica.

Orari scuola nuoto

I CORSI SONO MONO, BI O TRISETTIMANALI



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
CUCCIOLI 3-12 mesi		15:25 - 16:10		15:25 - 16:10	09:15 - 10:00 10:00 - 10:45 10:45 - 11:30	13:30 - 14:15	
CUCCIOLI 12-24 mesi		15:25 - 16:10 16:10 - 16:55		15:25 - 16:10	09:15 - 10:00	12:45 - 13:30 14:15 - 15:00	
CUCCIOLI 24-36 mesi		16:10 - 16:55		16:10 - 16:55		11:00 - 11:45 12:00 - 12:45	
BABY BASE	16:15 - 17:00 17:00 - 17:45 18:00 - 18:45	17:00 - 17:45 17:45 - 18:30	16:15 - 17:00 17:00 - 17:45 18:00 - 18:45	17:00 - 17:45 17:45 - 18:30	15:00 - 15:45 16:00 - 16:45 17:00 - 17:45 18:00 - 18:45	9:15 - 10:00 10:15 - 11:00 15:00 - 15:45 16:00 - 16:45 17:00 - 17:45	10:15 - 11:00 11:15 - 12:00
BABY INTERMEDIO/ SUPER BABY	16:15 - 17:00 17:00 - 17:45 18:00 - 18:45	17:00 - 17:45 17:45 - 18:30	16:15 - 17:00 17:00 - 17:45 18:00 - 18:45	17:00 - 17:45 17:45 - 18:30	15:00 - 15:45 16:00 - 16:45 17:00 - 17:45 18:00 - 18:45	9:15 - 10:00 10:15 - 11:00 11:15 - 12:00 15:00 - 15:45 16:00 - 16:45 17:00 - 17:45	10:15 - 11:00 11:15 - 12:00
RAGAZZI	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00	15:00 - 16:00 16:00 - 17:00 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00	9:15 - 10:15 10:15 - 11:15 11:15 - 12:15 15:00 - 16:00 16:00 - 17:00 17:00 - 18:00	10:15 - 11:15 11:15 - 12:15
TEENAGERS		18:00 - 19:00		18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	11.15-12.15	
PREAGONISTICA	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00		17:00-18:00 18:00 - 19:00		18:00-19:00	12:00 - 13:00	



**Non aspettare il momento giusto per allenarti.
È il momento giusto, inizia ora!**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO PROPAGANDA	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		16:00 - 17:00 17:00 - 18:00	
AVVIAMENTO SINCRONIZZATO				17:00 - 18:00		13:00 - 14:00	
NUOTO SINCRONIZZATO		19:00 - 21:00		18:00 - 20:00	18:00 - 20:00	15:00 - 17:00 17:00 - 19:00	
MASTER	21:00 - 22:00		21:00 - 22:00			12:00 - 13:00	
ADULTI	10:45 - 11:45 15:00 - 16:00 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00 21:00 - 22:00	10:00 - 11:00 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00	10:45 - 11:45 15:00 - 16:00 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00 21:00 - 22:00	10:00 - 11:00 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00	10:00 - 11:00 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00	9:15 - 10:15 10:15 - 11:15	9:15 - 10:15
ADULTI PLUS	20:00 - 21:00	13:00 - 14:00	20:00 - 21:00	13:00 - 14:00	20:00 - 21:00		
CORSO GESTANTI		10:00 - 11:30*	11:00 - 12:30*				

** in collaborazione con ASL di Biella.*

ORARI ACQUAFITNESS	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9:15		GYM DOLCE		GYM DOLCE		GYM 120	
10:00	GYM 120		GYM 120				
10:15							
11:15	ACQUAPILATES*					BIKE CIRCUIT	GYM 120 BIKE
12:25					ACQUAPILATES*		
12:50	GYM 120	BIKE	GYM 120	BIKE			
13:15					BIKE		
15:15		GYM 120		GYM 120			
18:10		BIKE			BIKE		
19:00	GYM 120	STEP	GYM 120	GYM 220	GYM 120		
20:00	GYM220*	BIKE	POLE	GYM 120 (ore 19:50)	BIKE		
21:00	BIKE		BIKE				

***NOVITÀ 2019/2020**

Agonistica



IN SPORT WANTS YOU !

Nuoto, nuoto per salvamento, nuoto sincronizzato, pallanuoto, triathlon, duathlon, running, calcio... un grande movimento, tante attività sportive per altrettante sfide.

La filosofia dell' "Agonismo" di In Sport è affrontare la sfida, mettersi in gioco, allenarsi con costanza e dedizione, dare il meglio di sé ed accettare il risultato sportivamente.

La forza di In Sport non risiede solo nel far crescere il singolo atleta promettente, quanto nel lavorare a livello di squadra, affinché tutti abbiano le possibilità, impegnandosi, di raggiungere i propri scopi.

Gli atleti In Sport sono innanzitutto squadra, team, unione e coesione.

Un ampio Staff Tecnico segue gli atleti sia sotto il punto di vista psichico che motorio, nella piena consapevolezza educativa della loro complessità, affinché la crescita non sia solo mirata al miglioramento di risultati sportivi ma anche e soprattutto degli aspetti etico valoriali.

L'obiettivo è quello di creare un "movimento" In Sport per dare a tutti l'occasione di fare sport e sentirsi parte di un gruppo, condividendo passione ed esperienze.



Entra a far parte della squadra agonistica In Sport. Informati presso i nostri centri sportivi per conoscere quali attività puoi praticare e come tesserarti: scopri i traguardi ottenuti nella pagina dedicata del nostro sito: www.insportsrl.it

" Il fiore all'occhiello della Squadra Agonistica In Sport è il Progetto "Rane Rosse" che può fregiarsi del titolo di Campione del Mondo nel nuoto per salvamento e della conquista del secondo posto assoluto italiano alla Coppa Brema 2019."



PROGETTO IN SPORT E DYNAMIC SPORT



Il Progetto Sportivo agonistico prosegue in collaborazione con APD Dynamic Sport negli impianti di Biella, Crescentino e Trivero, accrescendo e creando nuove opportunità di miglioramento per gli atleti dei gruppi di nuoto, pallanuoto e sincro.

RANE ROSSE IN SPORT È SEMPRE PIÙ SOCIAL! Rimani sempre aggiornato, seguici su:

Instagram "Insportranerosse"

Facebook "Atleti In Sport" - "In Sport Rane Rosse" - "Dynamic Sport"

Fitness in acqua

I CORSI SONO MONO, BI O TRISETTIMANALI

MOVEMENT IN ACQUA...corsi di fitness dedicati a tutti! Occorrente: cuffia o bandana, costume.

IN ACQUA GYM

Evergreen del fitness acquatico rivisitato con fantasia e creatività dai nostri istruttori. Ci sono due differenti tipologie di corso:

- In acqua gym di media intensità in acqua di profondità 120 cm. 😊
- In acqua gym di medio-alta intensità in acqua di profondità 220 cm. 😊

IN ACQUA DOLCE 🧘

Attività di ginnastica in acqua adatta a tutti proposta con ritmi e tempi più rilassati.

IN ACQUA BIKE 🚴

Pedalarre in acqua per allenare le gambe ma si lavora anche con le braccia e si stimola l'addome. Si consigliano scarpe o calzini per fitness in acqua.

IN ACQUA CIRCUIT FITNESS 😊

Allenarsi con tempi e postazioni per un'esperienza dinamica e divertente.

IN ACQUA PILATES 😊

I benefici del pilates anche in acqua.



IN ACQUA POLE 🎯

Attività che scolpisce braccia, gambe, glutei e addominali aumentando la forza a ritmo di musica.

IN ACQUA STEP 🎯

Attività che coinvolge tutta la muscolatura. Glutei, gambe, muscoli dorsali e addominali lavorano a pieno ritmo.

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

- 🎯 Power
- 🚴 Intensità alta
- 😊 Intensità media
- 🧘 Intensità bassa



Tutto il benessere di muoversi nell'acqua!

Fitness terrestre

In palestra, corsi collettivi attuali, divertenti e allenanti!

Info in segreteria!

IN PILATES 🧘

Programma di esercizi che migliorano la mobilità, la flessibilità e la stabilità articolare andando a tonificare e migliorare l'equilibrio posturale.

IN POSTURAL 🧘

Un efficace strumento di prevenzione e intervento per le differenti problematiche che possono gravare sulla colonna vertebrale.

IN TOTAL BODY 🧘

Programma di esercizi eseguiti a ritmo di musica, a corpo libero o con l'ausilio di attrezzi.

IN GINNASTICA DOLCE 🧘

Ginnastica eseguita con movimenti lenti, gradualmente, a basso impatto. È un esercizio ginnico soft studiato per avvicinare al movimento persone sedentarie, anziani o coloro che hanno problemi di tipo ortopedico e non possono eseguire gli sport tradizionali.



La migliore terapia è praticare sport!

FITNESS TERRESTRE PER I PIÙ giovani

IN PSICOMOTRICITÀ (3-9 ANNI) (45 MIN.)

Attività mirata a favorire lo sviluppo psicomotorio armonico, promuovendo la maturazione della coordinazione, dell'equilibrio, della creatività e l'esplorazione di sé attraverso il corpo e il gioco.

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:



Power



Intensità alta



Intensità media



Intensità bassa

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09:15 - 10:00						TOTAL BODY
10:30 - 11:15				GINNASTICA DOLCE		
12:50 - 13:35	PILATES	PILATES		PILATES		
14:30 - 16:00	POSTURAL		POSTURAL			
16:15 - 17:00	PSICOMOTRICITÀ		PSICOMOTRICITÀ			
18:45 - 19:30		PILATES		PILATES		

NOVITA' 19/20 Abbonamenti All In In salute

ALL IN ENERGIA

Abbonamento d'eccellenza. Accedi a tutte le attività* di tutti i Centri Sportivi Sport Active e In Sport ... per allenarti con noi e divertirti nei nostri lidi estivi ovunque ti trovi!

*sola eccezione la SPA di Gardacqua.

ALL IN ACQUA

Abbonamento al NUOTO GUIDATO e al LIDO ESTIVO che puoi utilizzare in tutti in centri sportivi Sport Active e In Sport... per nuotare con noi quando e dove vuoi!

VISITE MEDICHE

Dal rilascio del Certificato Medico di idoneità alla pratica sportiva con l'elettrocardiogramma a riposo, alla consulenza individualizzata per il raggiungimento di un adeguato stato di benessere.

PERSONAL TRAINING

Per chi desidera una gestione personalizzata e individuale dell'esercizio fisico abbinata all'educazione ad uno stile di vita sano.

GINNASTICA POSTURALE

L'obiettivo è ristabilire l'ottimale equilibrio muscoloscheletrico alterato da retrazioni muscolari, rigidità articolare, squilibri posturali, traumi, interventi chirurgici o cattive abitudini nello stile di vita. L'iscrizione al corso prevede un check posturale preliminare. La ginnastica posturale si divide in:

- Chinesio postural svolta in palestra con esercizi a corpo libero, piccoli attrezzi.
- Idro postural svolta in piscina, attraverso un percorso di esercizi che sfruttano i benefici dell'acqua anche se non si sa nuotare

CHIEDI IN RECEPTION IL DETTAGLIO DELLE FORMULE DI ABBONAMENTO



Le scuse non
bruciano le calorie!



POSSIBILITÀ DI AFFITTO SPAZI

In giorni ed orari da concordare il Centro può organizzare attività personalizzate per istituti scolastici e gruppi organizzati.

È possibile inoltre affittare la palestra polifunzionale per attività di basket, volley e corpo libero.

Feste di compleanno



STANCO DELLA SOLITA FESTA?

Il compleanno “più pazzo del mondo” si festeggia in piscina! Giochi d’acqua, tanta musica solo per te e per i tuoi amici e un’area riservata dove consumare il tuo goloso buffet. Con queste premesse il divertimento è assicurato!

Dai 3 ai 12 anni la domenica; per info rivolgersi alla reception.



Wibit



Divertirti, non lo facciamo solo per sport!

WIBIT WATER PARK

Animazione e divertimento per ragazzi e adulti che frequentano il Centro. Durante la stagione estiva e la domenica pomeriggio, in funzione della programmazione invernale, la vasca può trasformarsi in un giardino acquatico per accogliere le famiglie in cui verranno messi gratuitamente a disposizione giochi e materiali didattici.

PROGETTO RIVOLTO ALLE SCUOLE “L’ACQUA IN SICUREZZA”

Il Progetto, rivolto alle scuole di ogni ordine e grado, si concretizza nell’organizzazione di corsi di durata variabile in funzione delle esigenze scolastiche, sotto la guida di insegnanti specializzati in educazione fisica e motoria ed istruttori della Federazione Italiana Nuoto.

In Camp

Quando la scuola è chiusa porta i tuoi figli a divertirsi con noi.

NATALE IN CAMP

23 - 27 - 30 Dicembre e 2 - 3 Gennaio

CARNEVALE IN CAMP

24-25-26 Febbraio

PASQUA IN CAMP

9-10-14 Aprile



I NOSTRI SERVIZI

ONLINE

Salta la fila...l'allenamento InSport è a portata di click! il centro sportivo è **ON LINE**: acquista o rinnova l'abbonamento e scopri tutti gli altri servizi in rete.

APP SATISPAY

Evita di utilizzare i contanti ... puoi farlo grazie al tuo Smartphone e a **SATISPAY**... non attendere oltre, scarica la **APP** e scopri come funziona.

CARTE

Nei centri sportivi puoi utilizzare anche la carta di credito o il bancomat per i pagamenti.

Calendario Corsi

	Settembre					Ottobre				Novembre				Dicembre				Gennaio/Febbraio				
Lunedì	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
Martedì	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28
Mercoledì	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29
Giovedì	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30
Venerdì	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31
Sabato	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1
Domenica	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2

1° ciclo

	Febbraio				Marzo				Aprile				Maggio				Giugno					
Lunedì	3	10	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29
Martedì	4	11	18	25	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30
Mercoledì	5	12	19	26	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	
Giovedì	6	13	20	27	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	
Venerdì	7	14	21	28	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
Sabato	8	15	22	29	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
Domenica	9	16	23	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	

2° ciclo

Chiusura centro per festività

Giorni di sospensione corsi, apertura lido estivo 10,00-19,00

Giorni di sospensione corsi, apertura nuoto libero 9:00 - 12:00

DOVE SIAMO

IN SPORT S.R.L. S.S.D.

Centro Sportivo Comunale -
ARCORE (MB)
Via San Martino
Tel. 039 617831
arcore@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale -
CONCOREZZO (MB)
Via Pio X - Tel. 039.6042562
concorezzo@insportsrl.it

Piscina Comunale - SEGRATE (MI)
Via Roma - Tel. 02 21872090
segrate@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale
"M. Rivetti" - BIELLA (BI)
Viale Macallè, 23
Tel. 015 402808
biella@insportsrl.it

Piscina Comunale -
CRESCENTINO (VC)
Via Peruzia, 10 - Tel. 0161841748
crescentino@insportsrl.it

Piscina Comunale -
TREZZANO SUL NAVIGLIO (MI)
Via Di Vittorio - Tel. 02 4450156
trezzano@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale -
BOLLATE (MI)
Via Dante, 67/69
Tel. 02 33301524
bollate@insportsrl.it

Gardacqua - GARDA (VR)
Via Cirillo Salaorni, 10
Tel. 045 6270563
info@gardacqua.org

Palasport Comunale "Pala Giletti" -
PONZONE - VALDILANA (BI)
Via Provinciale, Località Ponzone
Tel. 015 8460196
valdilana@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale -
CASSANO D'ADDA (MI)
Via Papa Giovanni XXIII
Tel. 03631740054
cassano@insportsrl.it

Centro Polifunzionale
Comunale "Poli" -
NOVATE MILANESE (MI)
Via Brodolini, 6 - Tel. 02 39109000
polinovate@insportsrl.it

Piscina Comunale - "E. Zegna"
Palestra Comunale - "A. Rolando" -
VALDILANA (BI)
Via G. Marconi, 49 - Tel. 015 757151
valdilana@insportsrl.it

Centro Sportivo
Comunale "M. Vaghi"
- CESANO MADERNO (MB)
Via Po, 55 - Tel. 0362 540278
cesanomaderno@insportsrl.it

Centro Natatorio Garofoli -
SAN GIOVANNI LUPATOTO (VR)
Via Olimpia 10 - Tel. 045 4590187
sangiovannilupatoto@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale
"Le Golosine" - VERONA (VR)
Via Tanaro, 28 ang. Via Chioda
Località Golosine - Tel. 045 951203
veronagolosine@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale -
VILLA GUARDIA (CO)
Via Tevere - Tel. 031563548
villaguardia@insportsrl.it

SPORT ACTIVE S.R.L. S.S.D.

Centro Sportivo Comunale -
CORMANO (MI)
Via Giacomo Leopardi, 2 - Tel. 02
91471464
cormano@sportactive.it

Centro Sportivo Comunale -
GIUSSANO (MB)
Via Conciliazione, 9 - Tel. 0362 1707199
giussano@sportactive.it

Centro Sportivo Comunale
"Mike Bongiorno" - VITTUONE (MI)
Via Sandro Pertini - Tel. 02 39197113
vittuone@sportactive.it

AEROSPORT S.R.L. S.S.D.

Centro Sportivo Ass. NoiSea - LINATE -
SEGRATE (MI)
Aeroporto Linate Milano - Tel. 02 76119965
cslinate@insportsrl.it

PROGETTO NUOTO S.S.D. A.R.L.

Piscina Comunale - SONDRIO (SO)
Piazzale Merizzi, 1 - Tel. 0342 214470
info@progettonuoto.it

IL NOSTRO GRUPPO



Federazioni Sportive Nazionali



Ente di Promozione Sportiva



Centro Sportivo Comunale "M. Rivetti" - Biella (BI)

Viale Macallè, 23 - Tel: 015 402808
biella@insportsrl.it - www.insportsrl.it/biella
Facebook: In Sport Biella - Piscina M. Rivetti

