

**Centro Sportivo Concorezzo**

Stagione Sportiva 2019/2020  
MAGAZINE 01



**MOVIMENTO**

**& Benessere**

**Öin<sup>®</sup>**  
**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 dagli 8 anni, i bambini si preparano 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 alle piscine e agli spogliatoi è obbligatorio l'uso di calzature idonee, con suola antiscivolo. Segnaletiche e linee gialle a pavimento demarcano le zone.
- Gli spogliatoi sono dotati di armadietti con chiusura a lucchetto personale e di cabine a rotazione. E' possibile acquistare il lucchetto in reception.
- 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.
- Le sospensioni prolungate (minimo tre assenze) motivate da certificato medico devono essere comunicate alla Direzione attraverso apposito modulo.
- 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.
- Per formule di abbonamento, soluzioni personalizzate, agevolazioni ai famigliari, convenzioni aziendali e per gruppi, il nostro staff commerciale è a disposizione presso la reception.

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

PROPOSTA 1	DATA.....	PROPOSTA 2	DATA.....
€	€	€	€
NOTE		NOTE	
REFERENTE IN SPORT .....			

## 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.



# Il nostro centro



- Piscina coperta da 25 m e vasca didattica per bambini/acquafitness.
- Sala corsi per le attività di fitness e danza.
- Campo da calcetto in erba sintetica a 5 giocatori.
- Campo coperto polivalente calcetto a 5 giocatori / pallavolo / pallacanestro.
- Anello di pattinaggio / corsa

 **Riscopri il piacere di sentirti bene.**

<b>SEGRETERIA*</b> orari	<b>LUNEDÌ</b> 8:00-22:30	<b>MARTEDÌ</b> 7:00-22:30	<b>MERCOLEDÌ</b> 8:00-22:30	<b>GIOVEDÌ</b> 7:00-22:30	<b>VENERDÌ</b> 7:00-22:30	<b>SABATO</b> 8:00-19:00	<b>DOMENICA</b> 9:00-19:00
-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------------

## Nuoto guidato

\*gli orari potrebbero subire variazioni nel periodo estivo.

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

 **Coltiviamo il piacere di fare Sport!**

<b>NUOTO LIBERO GUIDATO</b> orari	<b>LUNEDÌ</b> 8:00-16:30 20:00-23:00	<b>MARTEDÌ</b> 7:00-15:30 19:15-22:30	<b>MERCOLEDÌ</b> 08:00-14:30 18:30-22:00	<b>GIOVEDÌ</b> 07:00-16:30 20:45-22:30	<b>VENERDÌ</b> 07:00-15:30 19:15-22:30	<b>SABATO</b> 8:00-12:30 16:00-19:00	<b>DOMENICA</b> 9:00-19:00
--------------------------------------	--	---	--	--	--	--	-------------------------------

validità orari a partire dal 1° settembre 2019 fino al 30 giugno 2020

**INGRESSI SINGOLI:**  
-ingresso singolo intero € 6,00  
-ingresso ridotto dai 3 ai 12 anni, over 70 € 5,50  
-ingresso gratuito per bambini fino ai 3 anni non compiuti e per persone con disabilità

**CHIEDI IN RECEPTION IL DETTAGLIO DELLE FORMULE DI ABBONAMENTO**

# 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



**CUCCIOLI**



**GRANCHI**  
AMBIENTAMENTO



**GIRINI**  
ACQUATICITÀ E SICUREZZA



**TARTARUGHE**  
GALLEGGIAMENTI E AGILITÀ



**STELLE MARINE**  
RESPIRAZIONE E SPOSTAMENTI  
IN AUTONOMIA



**CAVALLUCCI**  
NUOTO - SALVAMENTO

## 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



**POLIPETTI**  
NUOTO - SALVAMENTO -  
PALLANUOTO - SINCRO



**MANTE**   
NUOTO - SALVAMENTO -  
SINCRO - PALLANUOTO



**DELFINI**   
NUOTO - SALVAMENTO -  
SINCRO - PALLANUOTO



**RANE**   
NUOTO: I 4 STILI E LE VIRATE

### LEGENDA

- CERTIFICAZIONI FIN DI SALVAMENTO
- CERTIFICAZIONI FIN DI NUOTO

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

# Scuola Nuoto

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

## CUCCIOLI (3-36 MESI) (30 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 (obbligatori), accappatoio, cuffia o bandana (per l'utilizzo della cuffia, chiedere indicazioni all'istruttore).

## BABY (3-5 ANNI) (30 MIN.)

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

## RAGAZZI (6-12 ANNI) (45 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) (45 MIN.)

Oltre a migliorare la tecnica, ti piace allenarti per mantenerti in forma? Questo è il corso che fa per te. È rivolto a tutti: sia "principianti", che si avvicinano all'ambiente acquatico, sia "avanzati", che vogliono perfezionarsi.

## 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



Con noi siete sempre  
in buone acque!

## CORSI DI NUOTO PER *adulti*

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

### CORSI ADULTI (45 MIN.)

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

### CORSO MASTER (60 MIN.)

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





# Orari scuola nuoto

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>CUCCIOLI</b> 3-12 mesi	<b>10:30-11:00</b> (3-15 MESI)		<b>17:30-18:00</b>			<b>10:00-10:30</b> <b>10:30-11:00</b> <b>11:30-12:00</b> <b>14:00-14:30</b> <b>15:30-16:00</b>	<b>9:00-9:30</b> <b>10:30-11:00</b>
13-24 mesi	<b>11:00-11:30</b> (16-36 MESI)		<b>18:00-18:30</b>				
13-24 mesi			<b>18:00-18:30</b> <b>18:30-19:00</b>			<b>10:30-11:00</b> <b>11:00-11:30</b> <b>14:30-15:00</b>	<b>10:00-10:30</b> <b>11:00-11:30</b>
25 - 36 mesi			<b>17:30-18:00</b> <b>18:30-19:00</b>			<b>09:00-09:30</b> <b>10:00-10:30</b> <b>11:00-11:30</b> <b>15:00-15:30</b>	<b>9:30-10:00</b> <b>11:30-12:00</b>
<b>BABY GRANCHI</b> (3-4 ANNI)	<b>17:00-17:30</b> <b>17:30-18:00</b> <b>18:00-18:30</b>	<b>17:00-17:30</b> <b>17:30-18:00</b> <b>18:00-18:30</b> <b>18:30-19:00</b>	<b>17:00-17:30</b>	<b>17:00-17:30</b> <b>17:30-18:00</b> <b>18:00-18:30</b>	<b>17:00-17:30</b> <b>17:30-18:00</b> <b>18:00-18:30</b> <b>18:30-19:00</b>	<b>9:30-10:00</b> <b>12:00-12:30</b> <b>14:00-14:30</b> <b>15:00-15:30</b>	<b>9:00-9:30</b> <b>10:30-11:00</b>
<b>BABY GIRINI</b> (4-5 ANNI)	<b>17:00-17:30</b> <b>17:30-18:00</b> <b>18:00-18:30</b>	<b>17:00-17:30</b> <b>17:30-18:00</b> <b>18:00-18:30</b> <b>18:30-19:00</b>	<b>17:00-17:30</b>	<b>17:00-17:30</b> <b>17:30-18:00</b> <b>18:00-18:30</b>	<b>17:00-17:30</b> <b>17:30-18:00</b> <b>18:00-18:30</b> <b>18:30-19:00</b>	<b>9:30-10:00</b> <b>11:30-12:00</b> <b>12:00-12:30</b> <b>14:30-15:00</b> <b>15:00-15:30</b>	<b>9:30-10:00</b> <b>11:00-11:30</b>
<b>BABY TARTARUGHE</b> (4-5 ANNI AVANZATO)	<b>17:00-17:30</b> <b>17:30-18:00</b> <b>18:00-18:30</b>	<b>17:00-17:30</b> <b>17:30-18:00</b> <b>18:00-18:30</b> <b>18:30-19:00</b>		<b>17:00-17:30</b> <b>17:30-18:00</b> <b>18:00-18:30</b>	<b>17:00-17:30</b> <b>17:30-18:00</b> <b>18:00-18:30</b> <b>18:30-19:00</b>	<b>11:30-12:00</b>	<b>10:00-10:30</b> <b>11:30-12:00</b>
<b>RAGAZZI</b> (DAI 6 AI 12 ANNI)	<b>17:00-17:45</b> <b>17:45-18:30</b>	<b>17:00-17:45</b> <b>17:45-18:30</b> <b>18:30-19:15</b>	<b>17:00-17:45</b> <b>17:45-18:30</b>	<b>17:00-17:45</b> <b>17:45-18:30</b> <b>18:30-19:15</b>	<b>17:00-17:45</b> <b>17:45-18:30</b>	<b>9:45-10:30</b> <b>10:30-11:15</b> <b>11:15-12:00</b>	<b>9:30-10:15</b> <b>10:15-11:00</b> <b>11:00-11:45</b>



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



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>TEENAGERS (DAI 13 AI 17 ANNI)</b>	<b>18:30-19:15</b>	<b>15:30-16:15 16:15-17:00 18:30-19:15 19:15-20:00</b>		<b>18:30-19:15</b>	<b>15:30-16:15 16:15-17:00 18:30-19:15 19:15-20:00</b>		
<b>AVVIAMENTO AL NUOTO SINCRONIZZATO</b>		<b>17:45-18:30</b>				<b>11:15-12:15</b>	
<b>NUOTO SINCRONIZZATO (DAI 6 ANNI)</b>	Iscrizione previa prova, giorni e orari da concordare in base al livello e alla categoria. Allenamenti trisettimanali.						
<b>AVVIAMENTO ALLA PREAGONISTICA DI NUOTO (6-8 ANNI)</b>			<b>16:45-17:45</b>				
<b>NUOTO PREAGONISTICA/ PROPAGANDA</b>	Iscrizione previa prova, giorni e orari da concordare in base al livello e alla categoria. Allenamenti bi e /o trisettimanali.						
<b>ADULTI (DAI 13 ANNI)</b>	<b>9:00-9:45 9:45-10:30 19:15-20:00 20:00-20:45</b>	<b>10:00-10:45</b>		<b>9:00-9:45 9:45-10:30 19:15-20:00 20:00-20:45</b>	<b>10:00-10:45</b>		
<b>AMATORI (DAI 13 ANNI)</b>	<b>10:30-11:30 19:15-20:15</b>			<b>10:30-11:30 19:15-20:15</b>			
<b>ANTALGICA</b>		<b>9:15-10:00</b>	<b>9:15-10:00</b>		<b>9:15-10:00</b>		
<b>GESTANTI (DAL 3° MESE)</b>			<b>11:45-12:45</b>			<b>12:15-13:15</b>	

# H<sub>2</sub>O Special

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

## **CORSO DI AVVIAMENTO AL NUOTO PRE-AGONISTICO (45 MIN.)**

Rivolto a bambini di 6 e 7 anni che hanno acquisito una buona acquaticità. L'obiettivo è avvicinare i bambini al mondo della pre-agonistica.

## **CORSO DI NUOTO PREAGONISTICA (60 MIN.)**

(ESORDIENTI C MASCHI 2011-2012 FEMMINE 2012-2013)

## **CORSO DI NUOTO PROPAGANDA (60 MIN.)**

(ESORDIENTI C MASCHI NATI PRIMA DEL 2011 FEMMINE NATE PRIMA DEL 2012)

Riservato a quei ragazzi che, in continuità con il percorso della scuola nuoto, intendono affrontare le prime sfide attraverso le gare del settore propaganda.

## **CORSO DI AVVIAMENTO AL NUOTO SINCRONIZZATO (45 MIN.)**

Rivolto a bambini dai 6 agli 8 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.

## **CORSO DI NUOTO SINCRONIZZATO (90 MIN.)**

Corso d'affinamento delle tecniche del nuoto sincronizzato rivolto a bambine e finalizzato al confronto con altre realtà sportive.

## **CORSO GESTANTI (60 MIN.)**

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.

# SU MISURA *per Te*

## **LEZIONI PRIVATE SINGOLE O DI COPPIA (45 MIN.)**

Imparare a nuotare o perfezionare lo stile risulterà più efficace con un istruttore personale a completa disposizione. Corso proposto a pacchetti di lezioni. (Giorni ed orari da concordare)

## **RIEDUCAZIONE IN ACQUA (45 MIN.)**

L'idroterapia è indicata sia come mezzo di preparazione fisica in vista dell'intervento chirurgico sia come efficace strumento riabilitativo nella fase di rieducazione post-operatoria e per recuperare da un infortunio; corso proposto a pacchetti di lezioni.

Corsi di rieducazione motoria per disabili con personal trainer. (Giorni ed orari da concordare)

# *In salute*

## **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.



**La migliore terapia è praticare sport!**

# 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](http://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.”**



**RANE ROSSE IN SPORT È SEMPRE PIÙ SOCIAL!** Rimani sempre aggiornato, seguici su: Instagram “Insportranerosse” Facebook “In Sport Rane Rosse” e “Atleti In Sport”

# Fitness in acqua

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

**MOVEMENT IN ACQUA...corsi di fitness dedicati a tutti!**  
**Prova le nuove tendenze della stagione! Occorrente: cuffia o bandana, costume e calze antiscivolo.**

## RISVEGLIO MUSCOLARE IN ACQUA (45 MIN.)

Il risveglio muscolare è una attività di ginnastica dolce e mattutina, semplice nell'esecuzione e completa che aiuterà a raggiungere numerosi obiettivi.

## IN ACQUA YOGA (45 MIN.)

Attività di ginnastica dolce in acqua che unisci i benefici dell'acqua alla pratica di alcune posizioni dello Yoga (Asana). Gli esercizi di natura statica e dinamica saranno abbinati a respirazione e rilassamento del corpo e della mente.

## IN ACQUA GYM

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

- In acqua gym di medio-alta intensità in acqua di profondità 120 mt.
- In acqua gym di medio-alta intensità in acqua di profondità 180 mt.

## IN ACQUA JUMP

Scolpisci le tue gambe, gli addominali ed i glutei con l'utilizzo acqua jumper (trampolino acquatico) e di piccoli attrezzi.

## IN ACQUA BIKE

Pedalarci in acqua per allenare le gambe coinvolgendo anche le braccia e stimolando l'addome. Si consigliano scarpe o calzini per fitness in acqua.

## CORSO DI ACQUA ANTALGICA (45 MIN.)

Attività a bassa intensità finalizzata al benessere fisico e al recupero di piccoli disturbi a livello articolare.

# Fitness terrestre

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

**MOVEMENT IN SALA...corsi di fitness per tutti per migliorarsi e sfidarsi divertendosi a tempo di musica!**

Chiedi in reception le proposte terrestri della stagione 2019-2020!

## IN YOGA DINAMICO (60 MIN.)

## IN YOGA GRAVIDANZA (60 MIN.)

## IN YOGA PER LA SCHIENA (60 MIN.)

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

Power Intensità alta Intensità media

Intensità bassa Stretch



**Le scuse non bruciano le calorie!**



# In Camp

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



**COLOR CAMP**  
LIBERA L'ENERGIA  
E DAI COLORE ALLA TUA ESTATE

**DIVERTENTE CAMP MULTISPORTIVO**  
che si svolge durante le vacanze estive;  
**È RIVOLTO A BAMBINI E RAGAZZI DAI 3 AI 14 ANNI.**

**inSPORT**  
ultimati a star bene

**Play around**



## POSSIBILITÀ DI AFFITTO SPAZI

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

## 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, il sabato pomeriggio e la domenica; per info rivolgersi alla reception.



Divertirti, non lo facciamo solo per sport!



## Calcio



### CAMPI DA CALCETTO A 5 (COPERTO E SCOPERTO)

Possibilità di convenzioni, abbonamenti vantaggiosi, per prenotazioni telefoniche chiamare 039.6042562\*. Orari di apertura del centro sportivo.

\*La prenotazione va confermata con il pagamento entro 24 ore.



# 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 nuoto libero

## 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 - CONCOREZZO (MB)

Via Pio X - Telefono: 039 6042562  
concorezzo@insportsrl.it - www.insportsrl.it  
Facebook: In Sport Concorezzo

