

# Centro Sportivo Concorezzo

Stagione Sportiva 2020/2021  
MAGAZINE 01

# IN SPORT

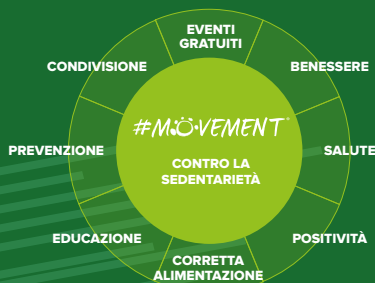
The background features a large, stylized graphic of a rowing athlete in blue, positioned as if on a boat. In the foreground, a woman in a green swim cap and goggles is smiling and adjusting her cap. The overall design is vibrant with blue and green tones and abstract brushstroke-like shapes.

*Consigliato a chi si vuole bene!*

**in**  
**SPORT**  
*allenati a star bene*

# #MÖVEMENT®

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.



## • NUOTIAMO

**CIRCUITO DELLE SCUOLE NUOTO  
IN LOMBARDIA/PIEMONTE/VENETO**

**Manifestazione sportiva non agonistica**

**Dalla didattica all'attività sportiva,  
l'esperienza in acqua si perfeziona.  
Aperto a tutti dai 5 ai 99 anni.**

22 CENTRI SPORTIVI I 3 REGIONI 9 PROVINCE  
20.000 UTENTI COINVOLTI  
10 EVENTI SPORTIVI CON PIU' DI 5.000 PARTECIPANTI  
15.000 SPETTATORI  
1.300 MOMENTI DI GARA  
9 EVENTI SPORTIVI E 1 MAXI FINALE



**“IN SPORT loves PEOPLE - allenati a far del bene”**

E' il marchio attraverso il quale la Società - 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 si è consolidata la collaborazione con l'associazione “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.



Organizzazione tecnica:



Circuito di nuoto:



[www.insportsrl.it/nuotiamo](http://www.insportsrl.it/nuotiamo) - [www.sportactive.it/nuotiamo](http://www.sportactive.it/nuotiamo)

**TUTTE LE ATTIVITÀ SARANNO GESTITE NEL PIENO RISPETTO DELLE MISURE DI SICUREZZA ANTI CONTAGIO DA COVID19 PREVISTE DALLE NORMATIVE VIGENTI.**

## 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 (se).
- 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, i nostri consulenti sportivi sono 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

SEGRETERIA* orari	LUNEDÌ 7:00-22:30	MARTEDÌ 7:00-22:30	MERCOLEDÌ 8:00-22:30	GIOVEDÌ 7:00-22:30	VENERDÌ 7:00-22:30	SABATO 8:00-19:00	DOMENICA 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.

NUOTO LIBERO GUIDATO orari	LUNEDÌ 7:00-16:30 20:45-22:30	MARTEDÌ 7:00-15:30 19:15-22:30	MERCOLEDÌ 8:00-14:30 18:30-22:30	GIOVEDÌ 7:00-16:30 20:45-22:30	VENERDÌ 7:00-15:30 19:15-22:30	SABATO 8:00-12:30 16:00-19:00	DOMENICA 9:00-19:00
----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------

### 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

validità orari a partire dal 1° settembre 2020 al 31 giugno 2021

CHIEDI IN RECEPTION IL DETTAGLIO DELLE FORMULE DI ABBONAMENTO

**NOVITÀ  
2020/2021**

**SALTA LA CODA!**  
ACQUISTA ON LINE IL TUO INGRESSO  
AL NUOTO GUIDATO.

**TUTTE LE ATTIVITÀ SARANNO GESTITE  
NEL PIENO RISPETTO DELLE MISURE DI  
SICUREZZA ANTI CONTAGIO DA COVID19  
PREVISTE DALLE NORMATIVE VIGENTI.**

## 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.

## GLI ANGELI DELL'ACQUA

La nostra Scuola Nuoto, riconosciuta dalla FIN, organizza i corsi per il rilascio del Brevetto di Assistente Bagnanti, garanzia dello star bene in acqua e del saper aiutare gli altri. L'attestato professionale è riconosciuto in tutto il mondo a livello lavorativo.

Il Brevetto può essere conseguito sia dai ragazzi che dagli adulti iscrivendosi al corso (previa verifica del possesso dei requisiti natatori di base).

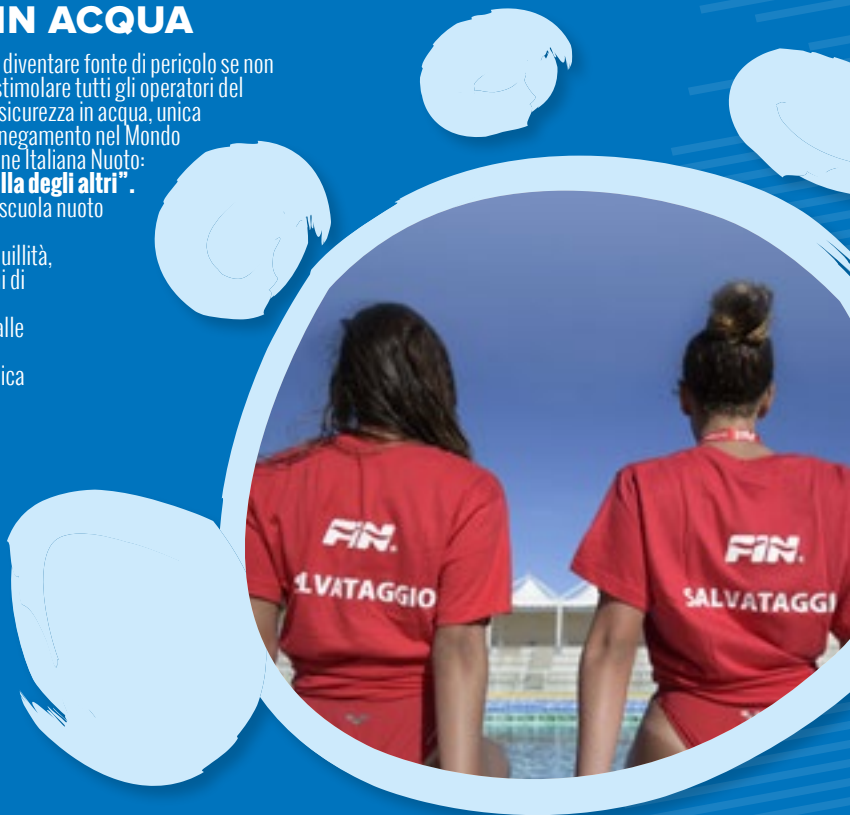
Chi segue il percorso didattico della Scuola Nuoto può arrivare al Brevetto con il conseguimento degli attestati intermedi della FIN “Sa Nuotare 1” e “Sa Nuotare 2” con un modulo didattico integrativo. Presso le nostre Scuole Nuoto possono essere conseguite anche le Abilità al Nuoto per Salvamento 1-2-3 riconosciute dalla FIN.

## ABILITAZIONE BLS D

**(RIANIMAZIONE CARDIO POLMONARE DI BASE E**

**DEFIBRILLAZIONE PRECOCE) / CORSI 388 - PRIMO SOCCORSO AZIENDALE**

Diffondere la “cultura della sicurezza” significa insegnare a gestire le emergenze sanitarie anche al di fuori dall'ambiente acquatico. Proprio per questo la nostra Società organizza così per l'abilitazione BLS D e primo soccorso aziendale (legge 388/2003).



# 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.



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.

## 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).

## 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



# 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>17:00-17:30</b>			<b>8:30-9:00</b>  <b>11:00-11:30</b>	<b>9:00-9:30</b> <b>10:30-11:00</b>
13-24 mesi			<b>18:00-18:30</b>			<b>9:30-10:00</b>  <b>10:30-11:00</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>9:00-9:30</b>  <b>10:00-10:30</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>17:00-17:30</b> <b>18:30-19:00</b>		<b>17:00-17:30</b>	<b>17:00-17:30</b>  <b>18:30-19:00</b>	<b>12:00-12:30</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>
<b>BABY GIRINI</b> (4-5 ANNI)	<b>17:30-18:00</b>	<b>17:30-18:00</b> <b>19:00-19:30</b>		<b>17:30-18:00</b>	<b>17:30-18:00</b>  <b>19:00-19:30</b>	<b>11:30-12:00</b> <b>14:30-15:00</b>	<b>9:30-10:00</b> <b>11:00-11:30</b>
<b>BABY TARTARUGHE</b> (4-5 ANNI AVANZATO)	<b>18:00-18:30</b>	<b>18:00-18:30</b>		<b>18:00-18:30</b>	<b>18:00-18:30</b>	<b>12:30-13:00</b>  <b>15:00-15:30</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>17:00-17:45</b> <b>17:45-18:30</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>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 19:15-20:00 20:00-20:45</b>	<b>18:30-19:15 19:15-20:00</b>		<b>18:30-19:15 19:15-20:00</b>	<b>18:30-19:15 19:15-20:00</b>		
<b>AVVIAMENTO AL NUOTO SINCRONIZZATO</b>		<b>17:45-18:45</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>18:00-19:00</b>			<b>9:30-10:30</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>9:00-9:45</b>	
<b>AMATORI (DAI 13 ANNI)</b>	<b>10:30-11:30</b>			<b>10:30-11:30</b>			
<b>MASTER (DAI 13 ANNI)</b>		<b>21:30-23:00</b>		<b>21:30-23:00</b>			
<b>ANTALGICA</b>		<b>8:30-9:15</b>	<b>8:30-9:15</b>		<b>9:15-10:00</b>		
<b>GESTANTI (DAL 3° MESE)</b>			<b>11:45-12:45</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 2012-2013 FEMMINE 2013-2014)

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

(ESORDIENTI C MASCHI NATI PRIMA DEL 2012 FEMMINE NATE PRIMA DEL 2013)

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.

# BENESSERE IN ACQUA

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

## **CORSO DI ACQUA ANTALGICA**

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

## **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.



La migliore terapia è praticare sport!

# 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.

**TUTTE LE ATTIVITÀ SARANNO GESTITE NEL PIENO RISPETTO DELLE MISURE DI SICUREZZA ANTI CONTAGIO DA COVID-19 PREVISTE DALLE NORMATIVE VIGENTI.**

# AGONISTICA



Un grande movimento, tante attività sportive per altrettante sfide. La filosofia dell' "Agonismo" di In Sport e Sport Active è affrontare la sfida, mettersi in gioco, fare squadra, allenarsi con costanza e dedizione, dare il meglio di sé ed accettare il risultato sportivamente.

Un ampio Staff Tecnico segue gli atleti affinché la crescita non sia solo mirata al miglioramento di risultati sportivi ma anche e soprattutto degli aspetti etico valoriali.

## WE WANT YOU

Entra a far parte della squadra agonistica!

Informati presso i nostri centri sportivi e sui siti:

- [www.insportr1.it/agonismo-in-sport](http://www.insportr1.it/agonismo-in-sport)

- [www.sportactive.it/agonismo-sport-active](http://www.sportactive.it/agonismo-sport-active)

per conoscere quali attività puoi praticare e come tesserarti.



Il fiore all'occhiello della Squadra Agonistica è il Progetto

"In Sport 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 nel nuoto.



SQUADRA  
AGONISTICA  
SALVAMENTO

SQUADRA  
AGONISTICA  
NUOTO



Rimani sempre aggiornato, seguici sui canali social:



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



"Insportranerosse"

# FITNESS IN ACQUA



Le scuse non bruciano le calorie!

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.

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.

**Chiedi in reception le proposte terrestri della stagione 2020-2021!**

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:



# 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!**

## IN PILATES

Un programma che, attraverso la corretta respirazione e l'attivazione della cintura addominale, ha come finalità il miglioramento posturale e una tonificazione globale..

## IN STRETCHING

Movimento e benessere attraverso movimenti a corpo libero per sciogliere le tensioni e migliorare la mobilità articolare.

## IN TONE UP

Scolpisci il tuo corpo alla massima energia con esercizi finalizzati alla tonificazione dei principali gruppi muscolari e al miglioramento di resistenza e coordinazione attraverso un intenso lavoro cardiovascolare a ritmo di musica.

## IN ZUMBA

Divertimento garantito grazie a questa disciplina che associa i movimenti di aerobica e fitness a coreografie di ballo latino americano, dance, hip hop...

# NEW!

**Possibilità di concordare formule di allenamento personalizzate o di Personal Pilates.**

# In Camp

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



**HALLOWEEN IN CAMP**



**NATALE IN CAMP**



**CARNEVALE IN CAMP**

**PASQUA IN CAMP**



**TUTTE LE ATTIVITÀ SARANNO GESTITE NEL  
PIENO RISPETTO DELLE MISURE DI SICUREZZA  
ANTI CONTAGIO DA COVID19  
PREVISTE DALLE NORMATIVE VIGENTI.**

# FORMAZIONE

- Corsi per ASSISTENTI BAGNANTI
- Corsi per il rilascio dell'attestato di abilitazione BLS (utilizzo del Defibrillatore semiautomatico)
- Corsi di certificazione in materia di PRIMO SOCCORSO AZIENDALE (legge 388\_2003)

**POSSIBILITÀ DI CONVENZIONI CON AZIENDE O ENTI PER PARTECIPARE AI CORSI INDICATI**



**Divertirti, non lo facciamo solo per sport!**

## 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.

## CALCIO

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

Possibilità di convenzioni, abbonamenti vantaggiosi, per prenotazioni telefoniche chiamare 039.6042562\* oppure collegarsi al sito: [www.prenotauncampo.it](http://www.prenotauncampo.it). Orari di apertura del centro sportivo.



### POSSIBILITÀ DI AFFITTO SPAZI

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



# CALENDARIO CORSI

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

1° ciclo

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

2° ciclo

■ Chiusura centro per festività

■ Giorni di sospensione corsi, apertura nuoto libero

# IL NOSTRO GRUPPO

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

Centro Sportivo Comunale  
**ARCORE (MB)**

Centro Sportivo Comunale  
**CONCOREZZO (MB)**

Centro Natatorio  
"F. Garofoli"  
**SAN GIOVANNI LUPATOTO (VR)**

Centro Sportivo Comunale  
"Villa Becchi"  
**VARALLO (VC)**

Centro Sportivo Comunale  
"M. Rivetti"  
**BIELLA (BI)**

Piscina Comunale  
**CRESCENTINO (VC)**

Centro Sportivo Comunale  
**SEGRATE (MI)**

Centro Sportivo Comunale  
"Le Golosine"  
**VERONA (VR)**

Centro Sportivo Comunale  
**BOLLATE (MI)**

Centro Sportivo Comunale  
"Al Bione"  
**LECCO (LC)**

Piscina Comunale  
**TREZZANO SUL NAVIGLIO (MI)**

Centro Sportivo Comunale  
**VILLA GUARDIA (CO)**

Centro Sportivo Comunale  
"G. Facchetti"  
**CASSANO D'ADDA (MI)**

Centro Polifunzionale  
Comunale "Poli"  
**NOVATE MILANESE (MI)**

Palasport Comunale  
"Pala Giletti"  
**PONZONE-VALDILANA (BI)**

Centro Sportivo Comunale  
"M. Vaghi"  
**CESANO MADERNO (MB)**

Piscina "Lidia Burocco"  
**PRAY (BI)**

Piscina Comunale "E. Zegna"  
Palestra Comunale "A. Rolando"  
**VALDILANA (BI)**



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

Centro Sportivo Comunale  
**GORMANO (MI)**

Centro Sportivo Comunale  
**GIUSSANO (MB)**

Centro Sportivo Comunale  
"Mike Bongiorno"  
**VITTUONE (MI)**

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

Centro Sportivo Ass. NoiSea LINATE  
**SEGRATE (MI)**

International School of Europe  
**BARANZATE (MI)**

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

Piscina Comunale  
**SONDRIO (SO)**



### Federazioni Sportive Nazionali



### Ente di Promozione Sportiva



### Associazioni di categoria



## Centro Sportivo Comunale CONCOREZZO (MB)

Via Pio X - Telefono: 039 6042562  
concorezzo@insportsrl.it - www.insportsrl.it

Facebook: facebook.com/Insport.Concorezzo/ Instagram: @insport\_ssd



Comune di Concorezzo