



associazionismo
Sestese



**Sport & Benessere
dal 1974**

Piscina & Palestre

Programmi Attività - Orari

Salute e Benessere per
bambini, ragazzi, adulti ed anziani

2024-2025

www.associazionismosestese.it Tel. 055.4207461

Oltre 21
attività di Palestra

Più di 17
attività in Acqua



TANTE ATTIVITÀ

GINNASTICA IN ACQUA

Risveglio Muscolare - Tonificazione - Mantenimento

- Acqua Dolce pag. 13
- Acqua Circuit pag. 13
- Acqua Fitness pag. 14
- Idrobike pag. 15
- Fitness Mix Serale pag. 17
- Nuoto Libero Assistito + Fitness pag. 19

BENESSERE *Benessere & Movimento*

- Acqua Mamma pag. 21
- Ginnastica Personalizzata in Acqua (AFA) pag. 22
- Ginnastica Posturale (in acqua) pag. 23

NUOTO *Stili - Tecnica - Sviluppo Muscolare - Agonismo*

- Nuoto Libero Assistito pag. 07
- Scuola Nuoto Ragazzi (3÷15 anni) pag. 08
- Scuola Nuoto Adulti pag. 10
- AcquaBaby (0÷3 anni) pag. 21
- Attività Specifiche pag. 24

DISCIPLINE AGONISTICHE *Stili - Tecnica - Sviluppo Muscolare - Agonismo*

- Pallanuoto pag. 26
- Sincronizzato pag. 26
- Nuoto Master pag. 26
- Pre Agonismo pag. 27

PALESTRE GINNASTICA SALUTE E FITNESS *Tanta scelta per il tuo Benessere*

- Ginnastica Posturale (Senior e Adulti) pag. 32
- Ginnastica Personalizzata (AFA) pag. 33
- Ginnastica Personalizzata Prevenzione ed Equilibrio (Otago) pag. 34
- Ginnastica per la Salute (Senior Pilates) pag. 35
- Gioco Wu-Shu Bambini e Ragazzi pag. 36
- Kung-Fu Ragazzi pag. 36
- Pallavolo Bambine pag. 39
- Pallavolo Ragazze pag. 39
- Pallavolo IIIa div; Master e Amatori pag. 39
- Tai-Chi-Chuan pag. 41
- Allenamento Funzionale (Cross Training) pag. 41
- Badminton pag. 43
- Mamma Yoga pag. 43
- Ginnastica per la Salute (Pilates) pag. 44
- Corpo Libero pag. 44
- HIIT Workout pag. 45
- Wu-Shu Adulti pag. 46
- Yoga pag. 47



NERUCCI
comunicazione

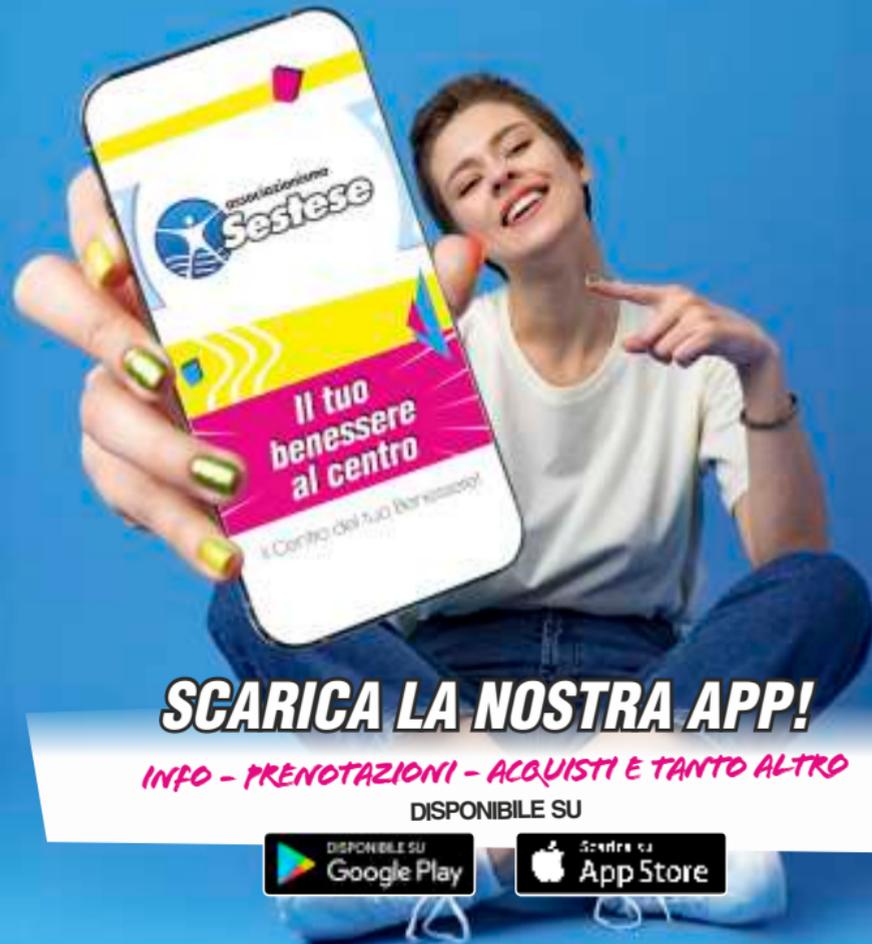
SITI WEB ■ DIGITAL MARKETING ■ MEDIA PRODUCTION ■ GRAFICA E STAMPA



Tel. 055-4212910 - Cell. 338.4012039

info@nerucci-comunicazioni.it - www.nerucci-comunicazione.it

Via G. Parini 29 - SESTO FIORENTINO (FI)



SCARICA LA NOSTRA APP!

INFO - PRENOTAZIONI - ACQUISTI E TANTO ALTRO

DISPONIBILE SU



PalaLilly Winter Camp

CENTRO INVERNALE 2024



CHIAMA PER INFO

055 4207461



associazionismo

Sestese

4

QUOTA TESSERAMENTO

Validità dal 1-09-2024 al 31-08-2025

22
Euro

La quota comprende la tessera a scelta di uno degli Enti fondatori:



PERIODI CORSI NUOTO - GINNASTICA ACQUATICA E BENESSERE

Anno	C	Lunedì	N° Lezioni
2024	1°	dal 09/09 al 11/11	10 Lezioni
	2°	dal 18/11 al 20/01	9 Lezioni

2025	3°	dal 27/01 al 25/03	10 Lezioni
	4°	dal 07/04 al 09/06	8 Lezioni
	5°	dal 16/06 al 28/07	7 Lezioni

Anno	C	Martedì	N° Lezioni
2024	1°	dal 10/09 al 12/11	10 Lezioni
	2°	dal 19/11 al 21/01	8 Lezioni

2025	3°	dal 28/01 al 01/04	10 Lezioni
	4°	dal 08/04 al 10/06	10 Lezioni
	5°	dal 17/06 al 29/07	7 Lezioni

Anno	C	Mercoledì	N° Lezioni
2024	1°	dal 11/09 al 13/11	10 Lezioni
	2°	dal 20/11 al 22/01	8 Lezioni

2025	3°	dal 29/01 al 02/04	10 Lezioni
	4°	dal 09/04 al 11/06	10 Lezioni
	5°	dal 18/06 al 30/07	7 Lezioni

Anno	C	Giovedì	N° Lezioni
2024	1°	dal 12/09 al 14/11	10 Lezioni
	2°	dal 21/11 al 23/01	9 Lezioni

2025	3°	dal 30/01 al 03/04	10 Lezioni
	4°	dal 10/04 al 12/06	9 Lezioni
	5°	dal 19/06 al 31/07	7 Lezioni

Anno	C	Venerdì	N° Lezioni
2024	1°	dal 13/09 al 15/11	9 Lezioni
	2°	dal 22/11 al 24/01	10 Lezioni

2025	3°	dal 31/01 al 04/04	10 Lezioni
	4°	dal 11/04 al 13/06	9 Lezioni
	5°	dal 19/06 al 01/08	7 Lezioni

Anno	C	Sabato	N° Lezioni
2024	1°	dal 14/09 al 16/11	10 Lezioni
	2°	dal 23/11 al 25/01	10 Lezioni

2025	3°	dal 01/02 al 05/04	10 Lezioni
	4°	dal 12/04 al 14/06	10 Lezioni



TARIFFE NUOTO LIBERO ASSISTITO

ABBONAMENTI A PERIODI

Annuale Nuoto Libero	
● 7 ingressi/settimana	€ 430,00
● 5 ingressi/settimana	€ 400,00
● 4 ingressi/settimana	€ 330,00
● 3 ingressi/settimana	€ 300,00
Mensile	€ 55,00
Bimestrale	€ 98,00
3 Mes	€ 135,00
6 Mes	€ 240,00

L'assistente al piano vasca è a vostra disposizione per indicazioni sullo Stile, sulla Tecnica di nuotata, senza costi aggiuntivi.

ABBONAMENTI A PACCHETTO

15 ingressi (Lun÷Dom)	€ 60,00
10 ingressi (Lun÷Dom)	€ 50,00

IMPORTANTE

- è obbligatorio il certificato medico non agonistico
- è concesso l'ingresso dalle 7 alle 15 senza prenotazione e dalle 20:20 alle 21:30 con prenotazione obbligatoria
- gli abbonamenti hanno validità 6 mesi dall'attivazione
- i prezzi sono validi fino al 30 giugno 2025

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 4

NUOTO LIBERO ASSISTITO

LUNEDÌ

07:00 ÷ 15:00 ■
20:20 ÷ 21:30 ■

MARTEDÌ

07:00 ÷ 09:10 ■
09:50 ÷ 15:00 ■

MERCOLEDÌ

07:00 ÷ 15:00 ■
20:20 ÷ 21:30 ■

GIOVEDÌ

07:00 ÷ 15:00 ■

VENEDÌ

07:00 ÷ 15:00 ■
20:20 ÷ 21:30 ■

SABATO

09:00 ÷ 12:30 ■

DOMENICA

09:30 ÷ 12:30 ■■

BIGLIETTI AD INGRESSO

0÷3 anni	GRATUITO
Adulto	€ 6,50
Biglietto Socio	€ 5,50
Ragazzi (3÷15 anni)	€ 5,00
Famiglia (4 persone MAX)	€ 14,00
Convenzione FFAA	€ 2,50

Legenda:

■ Vasca grande

■ Vasca piccola



SCUOLA NUOTO RAGAZZI

DA 3÷15 ANNI

L'attività di scuola nuoto è svolta da istruttori qualificati che seguiranno i bambini e i ragazzi in tutte le fasi dell'apprendimento, dal primo approccio con l'acqua al perfezionamento. Le lezioni in acqua sono di 40 min.

LIVELLI DEI CORSI

VASCA PICCOLA



VONGOLA



CAVALLUCCIO



MEDUSA

VASCA GRANDE



PIOVRA



SARDINA



PESCE SPADA



SQUALO



DELFINO

IMPORTANTE

è obbligatorio il certificato medico non agonistico dai 6 anni

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 4

LUNEDÌ

16:15 ÷ 16:55	■
16:55 ÷ 17:35	■ ■
17:35 ÷ 18:15	■ ■
18:15 ÷ 18:55	■

MARTEDÌ

16:15 ÷ 16:55	■
16:55 ÷ 17:35	■ ■
17:35 ÷ 18:15	■ ■
18:15 ÷ 18:55	■ ■

MERCOLEDÌ

16:15 ÷ 16:55	■
16:55 ÷ 17:35	■ ■
17:35 ÷ 18:15	■ ■
18:15 ÷ 18:55	■

GIOVEDÌ

16:15 ÷ 16:55	■
16:55 ÷ 17:35	■ ■
17:35 ÷ 18:15	■ ■
18:15 ÷ 18:55	■ ■

VENERDÌ

16:15 ÷ 16:55	■
16:55 ÷ 17:35	■ ■
17:35 ÷ 18:15	■ ■
18:15 ÷ 18:55	■

SABATO

10:00 ÷ 10:40	■ ■
10:40 ÷ 11:20	■ ■
11:20 ÷ 12:00	■ ■
16:15 ÷ 16:55	■
16:55 ÷ 17:35	■ ■

Legenda:

Vasca grande



Vasca piccola

1° CORSO DAL 09-09 AL 16-11

Monosettimanale	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	63,00	63,00	63,00	63,00	56,70	63,00
Bisettimanale	Lun./Gio.	Mar./Ven.	Mer./Sab.	Mar./Gio.	Lun./Mer.	Mar./Sab.
	115,00	109,25	115,00	115,00	115,00	115,00

2° CORSO DAL 18-11 AL 25-01

Monosettimanale	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	56,70	50,40	50,40	56,70	63,00	63,00
Bisettimanale	Lun./Gio.	Mar./Ven.	Mer./Sab.	Mar./Gio.	Lun./Mer.	Mar./Sab.
	103,50	103,50	103,50	97,75	97,75	103,50

3° CORSO DAL 27-01 AL 05-04

Monosettimanale	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	63,00	63,00	63,00	63,00	63,00	63,00
Bisettimanale	Lun./Gio.	Mar./Ven.	Mer./Sab.	Mar./Gio.	Lun./Mer.	Mar./Sab.
	115,00	115,00	115,00	115,00	115,00	115,00

4° CORSO DAL 07-04 AL 14-06

Monosettimanale	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	50,40	63,00	63,00	56,70	56,70	63,00
Bisettimanale	Lun./Gio.	Mar./Ven.	Mer./Sab.	Mar./Gio.	Lun./Mer.	Mar./Sab.
	97,75	109,25	115,00	109,25	103,50	115,00

5° CORSO DAL 16-06 AL 1-08

Monosettimanale	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	44,10	44,10	44,10	44,10	44,10
Bisettimanale	Lun./Gio.	Mar./Ven.	-	Mar./Gio.	Lun./Mer.
	80,50	80,50	-	80,50	80,50



Per abbinamenti di giorni differenti rivolgersi in segreteria.

SCUOLA NUOTO ADULTI

Per imparare da zero, affinare la tecnica o allenarsi, seguiti da istruttori qualificati. Le lezioni in acqua hanno una durata di 40 minuti.

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

a scelta di uno degli Enti
fondatori vedi pag. 4

IMPORTANTE

è obbligatorio il certificato
medico non agonistico

LUNEDÌ

08:30 ÷ 09:10 ■
19:00 ÷ 19:40 ■
19:40 ÷ 20:20 ■■

MARTEDÌ

08:30 ÷ 09:10 ■■
09:10 ÷ 09:50 ■
19:00 ÷ 19:40 ■
19:40 ÷ 20:20 ■■
20:20 ÷ 21:00 ■■

MERCOLEDÌ

08:30 ÷ 09:10 ■
19:00 ÷ 19:40 ■
19:40 ÷ 20:20 ■■

GIOVEDÌ

08:30 ÷ 09:10 ■■
09:10 ÷ 09:50 ■
19:00 ÷ 19:40 ■
19:40 ÷ 20:20 ■■
20:20 ÷ 21:00 ■■

VENERDÌ

08:30 ÷ 09:10 ■
19:00 ÷ 19:40 ■
19:40 ÷ 20:20 ■■

Legenda:

■ Vasca grande

■ + Principianti vasca grande

■ Vasca piccola

1° CORSO DAL 09-09 AL 16-11

Monosettimanale	Lunedì 63,00	Martedì 63,00	Mercoledì 63,00	Giovedì 63,00	Venerdì 56,70
Bisettimanale	Lun./Gio. 115,00	Mar./Ven. 115,00	Mer./Ven. 109,25	Mar./Gio. 109,25	Lun./Mer. 109,25
Trisettimanale	Lunedì / Mercoledì / Venerdì 136,30				

3° CORSO DAL 27-01 AL 05-04

Monosettimanale	Lunedì 63,00	Martedì 63,00	Mercoledì 63,00	Giovedì 63,00	Venerdì 63,00
Bisettimanale	Lun./Gio. 115,00	Mar./Ven. 115,00	Mer./ven. 115,00	Mar./Gio. 115,00	Lun./Mer. 115,00
Trisettimanale	Lunedì / Mercoledì / Venerdì 141,00				

5° CORSO DAL 16-06 AL 7-08

Monosettimanale	Lunedì 44,10	Martedì 44,10	Mercoledì 44,10	Giovedì 44,10	Venerdì 44,10
Bisettimanale	Lun./Gio. 80,50	Mar./Ven. 80,50	Mer./Ven. 80,50	Mar./Gio. 80,50	Lun./Mer. 80,50
Trisettimanale	Lunedì / Mercoledì / Venerdì 98,70				

2° CORSO DAL 18-11 AL 25-01

Monosettimanale	Lunedì 56,70	Martedì 50,40	Mercoledì 50,40	Giovedì 56,70	Venerdì 63,00
Bisettimanale	Lun./Gio. 97,75	Mar./Ven. 97,75	Mer./Ven. 103,50	Mar./Gio. 109,25	Lun./Mer. 103,50
Trisettimanale	Lunedì / Mercoledì / Venerdì 126,90				

4° CORSO DAL 07-04 AL 14-06

Monosettimanale	Lunedì 50,40	Martedì 63,00	Mercoledì 63,00	Giovedì 56,70	Venerdì 56,70
Bisettimanale	Lun./Gio. 103,50	Mar./Ven. 109,25	Mer./Ven. 109,25	Mar./Gio. 97,75	Lun./Mer. 109,25
Trisettimanale	Lunedì / Mercoledì / Venerdì 126,90				

 Per abbinamenti di giorni differenti rivolgersi in segreteria.



GINNASTICA IN ACQUA

ABBONAMENTI

FITNESS - GINNASTICA IN ACQUA

**Abbonamento
10 ingressi
(solo mattina)**

€ 70,00

IMPORTANTE

- è obbligatorio il certificato medico non agonistico
- è concesso l'ingresso all'attività dalle 9 alle 15 senza prenotazione mentre dalle 19 alle 21:40 con prenotazione obbligatoria
- gli abbonamenti hanno validità 6 mesi dall'attivazione

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 4

ACQUA DOLCE

Ginnastica completa, con movimenti delicati e calibrati eseguita in entrambe le vasche. Ideale per favorire la mobilità articolare, la ripresa del tono muscolare, la circolazione sanguigna, il rilassamento muscolare e il benessere psicofisico.

LUNEDÌ

09:10 ÷ 09:50 ■ ■
10:30 ÷ 11:20 ■

MARTEDÌ

09:10 ÷ 09:50 ■
09:50 ÷ 10:40 ■

MERCOLEDÌ

09:10 ÷ 09:50 ■ ■
10:30 ÷ 11:20 ■

GIOVEDÌ

09:10 ÷ 09:50 ■
09:50 ÷ 10:40 ■

VENERDÌ

09:10 ÷ 09:50 ■ ■
10:30 ÷ 11:20 ■

INGRESSO €/LEZIONE

Monosettimanale	7,20
Bisettimanale	6,40
Trisettimanale	5,90

■ Lezioni in acqua di 50 min.

■ Per abbinamenti dei giorni chiedere in segreteria.

ACQUA CIRCUIT

L'acqua circuit è una metodologia di allenamento a stazioni che consente di migliorare il tono muscolare e il sistema cardiovascolare. Nell'acqua circuit si utilizzano attrezzi che consentono di camminare o correre e cyclette per pedalare, il tutto naturalmente in acqua bassa. Gli esercizi in acqua eseguiti a ritmo di musica durano 40 minuti e sono preceduti da una fase di riscaldamento e terminano con alcuni minuti di stretching. Gli esercizi vengono suddivisi in stazioni di lavoro in modo da coinvolgere tutti i distretti muscolari. L'acqua circuit, salvo diverso parere medico, è adatto a tutti in particolare a chi vuole rassodare il corpo.

LUNEDÌ

13:30 ÷ 14:10 ■
14:15 ÷ 14:55 ■

MARTEDÌ



MERCOLEDÌ

13:30 ÷ 14:10 ■
14:15 ÷ 14:55 ■

GIOVEDÌ



VENERDÌ

14:15 ÷ 14:55 ■

SABATO



DOMENICA



Legenda:

■ Vasca grande

■ Vasca piccola

ACQUA FITNESS

Si svolge in acqua alta, un allenamento che coniuga divertimento ed efficacia, ideale per chi vuole tonificare i muscoli ma anche per chi vuole dimagrire. L'obiettivo di questa attività aerobica combinata all'azione tonificante dell'esercizio in vasca, è quello di fare attività in totale sicurezza esercitando la mobilità articolare - aumentando la resistenza, forza e coordinazione, vi è inoltre un importante coinvolgimento dell'equilibrio, infine ha un effetto rilassante - un rimedio naturale a stanchezza e stress.

LUNEDÌ

12:45 ÷ 13:25 ■

MARTEDÌ

12:45 ÷ 13:25 ■
14:15 ÷ 14:55 ■

MERCOLEDÌ

12:45 ÷ 13:25 ■

GIOVEDÌ

12:45 ÷ 13:25 ■
14:15 ÷ 14:55 ■

VENERDÌ

12:45 ÷ 13:25 ■

IDROBIKE

Attività che consiste nel pedalare al ritmo di musica su di una bike opportunamente pensata per una attività in acqua. In questa attività si allenano sia la capacità aerobica sia la resistenza muscolare, in particolare degli arti inferiori. Gli esercizi sono integrati da movimenti che coinvolgono anche altri distretti muscolari (braccia e addominali).

LUNEDÌ

12:45 ÷ 13:25 ■

MARTEDÌ

13:25 ÷ 14:05 ■

MERCOLEDÌ

12:45 ÷ 13:25 ■

GIOVEDÌ

13:25 ÷ 14:05 ■

VENERDÌ

12:45 ÷ 13:25 ■

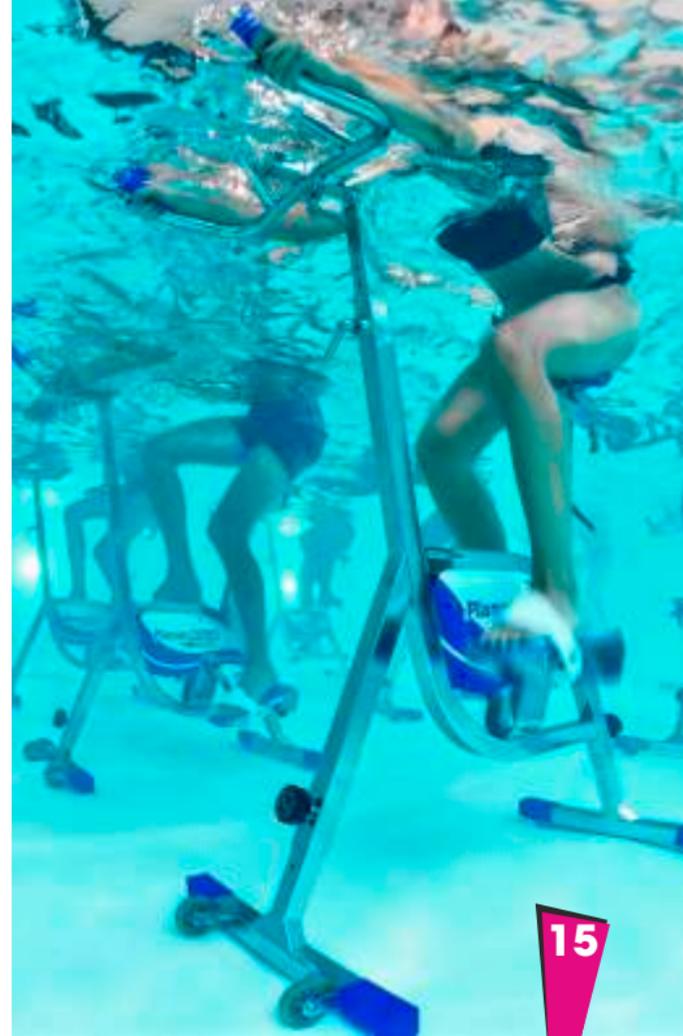
SABATO

12:30 ÷ 13:10 ■
13:10 ÷ 13:50 ■

DOMENICA

La prenotazione è sempre obbligatoria.

Vasca piccola



15

1° CORSO DAL 09-09 AL 16-11

Monosettimanale	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	63,00	63,00	63,00	63,00	56,70	63,00
Bisettimanale	Lun./Gio.	Mar./Ven.	Mer./Ven.	Mar./Gio.	Lun./Mer.	
	115,00	115,00	109,25	109,25	109,25	
Trisettimanale	Lunedì / Mercoledì / Venerdì					
	136,30					

3° CORSO DAL 27-01 AL 05-04

Monosettimanale	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	63,00	63,00	63,00	63,00	63,00	63,00
Bisettimanale	Lun./Gio.	Mar./Ven.	Mer./Ven.	Mar./Gio.	Lun./Mer.	
	115,00	115,00	115,00	115,00	115,00	
Trisettimanale	Lunedì / Mercoledì / Venerdì					
	141,00					

5° CORSO DAL 16-06 AL 01-08

Monosettimanale	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	44,10	44,10	44,10	44,10	44,10	44,10
Bisettimanale	Lun./Gio.	Mar./Ven.	Mer./Ven.	Mar./Gio.	Lun./Mer.	
	80,50	80,50	80,50	80,50	80,50	
Trisettimanale	Lunedì / Mercoledì / Venerdì					
	98,70					

2° CORSO DAL 18-11 AL 25-01

Monosettimanale	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	56,70	50,40	50,40	56,70	63,00	63,00
Bisettimanale	Lun./Gio.	Mar./Ven.	Mer./Ven.	Mar./Gio.	Lun./Mer.	
	97,75	97,75	103,50	109,25	103,50	
Trisettimanale	Lunedì / Mercoledì / Venerdì					
	126,90					

4° CORSO DAL 07-04 AL 14-06

Monosettimanale	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	50,40	63,00	63,00	56,70	56,70	63,00
Bisettimanale	Lun./Gio.	Mar./Ven.	Mer./Ven.	Mar./Gio.	Lun./Mer.	
	103,50	109,25	109,25	97,75	109,25	
Trisettimanale	Lunedì / Mercoledì / Venerdì					
	126,90					

 Per abbinamenti di giorni differenti rivolgersi in segreteria.

FITNESS MIX! SERALE

Abbonamento
10 ingressi

€ 80,00

QUOTA

TESSERAMENTO

22 Euro

a scelta di uno degli Enti
fondatori vedi pag. 4

IMPORTANTE

- È obbligatorio il certificato medico non agonistico
- Prenotazione obbligatoria con abbonamento
- Gli iscritti al corso hanno la precedenza su quelli che hanno sottoscritto un abbonamento.

IDROBIKE

Pedalarlo al ritmo di musica su di una bike apposta per l'attività in acqua. Si allenano sia la capacità aerobica che la resistenza muscolare, in particolare degli arti inferiori. Gli esercizi sono integrati da movimenti che coinvolgono anche altri distretti muscolari (braccia e addominali).

ACQUA CIRCUIT

È una metodologia di allenamento a stazioni che consente di migliorare il tono muscolare e il sistema cardiovascolare. Si utilizzano attrezzi che consentono di camminare o correre e cyclette per pedalare, in acqua bassa. Gli esercizi in acqua eseguiti a ritmo di musica durano 40 minuti, sono preceduti da una fase di riscaldamento e terminano con alcuni minuti di stretching. Gli esercizi suddivisi coinvolgono tutti i distretti muscolari. L'acqua circuit, salvo diverso parere medico, è adatto a tutti in particolare a chi vuole rassodare il corpo.

ACQUA COMBAT

È un corso collettivo di fitness con la musica che prende ispirazione dalle arti marziali con un unico avversario, la forza dell'acqua.

ACQUA GAG

È un allenamento che si svolge in acqua coinvolgendo la parte inferiore del corpo, per il rassodamento di gambe, addominali, glutei.

ACQUA JUMP

Con l'ausilio di un tappeto elastico per allenamento aerobico in acqua, l'attività è utile a tonificare muscoli delle cosce, quadricipiti e glutei senza caricare le articolazioni. Il Jump amplifica il massaggio dell'acqua favorendo il drenaggio linfatico. Abbinabile a lezioni di acquagym tradizionale o a circuito con altri attrezzi.



FITNESS MIX! SERALE

LUNEDÌ

19:00 ÷ 19:40 ■
19:40 ÷ 20:20 ■
20:20 ÷ 21:00 ■
21:00 ÷ 21:40 ■

MARTEDÌ

19:00 ÷ 19:40 ■
19:40 ÷ 20:20 ■

MERCOLEDÌ

19:00 ÷ 19:40 ■
19:40 ÷ 20:20 ■
20:20 ÷ 21:00 ■
21:00 ÷ 21:40 ■

GIOVEDÌ

19:00 ÷ 19:40 ■
19:40 ÷ 20:20 ■

VENERDÌ

19:00 ÷ 19:40 ■
19:40 ÷ 20:20 ■
20:20 ÷ 21:00 ■

Legenda:

-  Vasca grande
-  Vasca piccola

ACQUA JUMP

ACQUA COMBAT

ACQUA GAG

IDROBIKE

ACQUA CIRCUIT

Le lezioni in acqua hanno una durata di 40 minuti.

ABBONAMENTO OPEN

ABBONAMENTI DA:

1 Mese

3 Mese

6 Mese

12 Mese

€ 105

€ 210

€ 320

€ 565

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 4

NUOTO LIBERO ASSISTITO



FITNESS





BAMBINI / GENITORI

ABBONAMENTI

ACQUA BABY

6 Lezioni

€ 46,00

IMPORTANTE

- Non occorre il certificato medico
- La prenotazione è obbligatoria
- L'abbonamento è valido 3 mesi dall'acquisto

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

Quota cadauno, sia per l'adulto che per il bimbo

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 4

ACQUA MAMMA

6 Lezioni

€ 54,00

IMPORTANTE

- Occorre il certificato ginecologico
- La prenotazione è obbligatoria
- L'abbonamento è valido 3 mesi dall'acquisto

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 4

ACQUA BABY

0÷3 ANNI

Grazie alla frequenza di corsi in acqua baby fin dai primi mesi, i piccoli possono recuperare in modo istintivo e naturale il loro legame con l'elemento liquido. L'esperienza in piscina, oltre a favorire un rapporto positivo con l'acqua, stimola lo sviluppo senso-motorio e muscolo-scheletrico e rinforza il sistema immunitario. Inoltre i corsi di acqua baby sono un momento di gioia, libertà e condivisione, rappresentano un'occasione importante di

comunicazione con i genitori, grazie alla quale si rafforzano i legami affettivi e più in generale, si aumenta la sensazione di sicurezza.

LUNEDÌ

11:00 ÷ 11:30 ■

MARTEDÌ

15:45 ÷ 16:15 ■

MERCOLEDÌ

11:00 ÷ 11:30 ■

GIOVEDÌ

15:45 ÷ 16:15 ■

SABATO

09:30 ÷ 10:00 ■

ACQUA MAMMA

Durante i nove mesi, svolgere l'attività fisica in acqua risulta piacevole e rilassante. Ci si sente più leggere (perché il peso corporeo è circa 1/6 di quello che si registra a terra) e questo agevola movimenti che altrimenti sarebbero controindicati e faticosi, riducendo il carico sulla colonna vertebrale e sulle articolazioni. La pressione idrostatica dell'acqua favorisce il ritorno venoso, contrastando gonfiori e senso di pesantezza degli arti inferiori, e la resistenza offerta dalla stessa consente di ottenere una buona bonificazione muscolare. Infine dal punto di vista emozionale, muoversi in acqua stimola la produzione di endorfine, ormoni che infondono benessere, portando buon umore. L'attività svolta prevede un lavoro aerobico medio - leggero, dove si eseguono esercizi che coinvolgono i vari settori muscolari (addominali, arti inferiori, arti superiori) e un lavoro di allungamento e rilassamento.

LUNEDÌ

11:30 ÷ 12:30 ■

VENERDÌ

11:30 ÷ 12:30 ■

SABATO

11:30 ÷ 12:30 ■

Legenda:



Vasca grande



Vasca piccola

GINNASTICA PERSONALIZZATA

IN ACQUA

IMPORTANTE

- Necessita del modulo rilasciato dalla ASL, previa prenotazione al CUP metropolitano: 055.545454
- Non occorre certificato medico
- Sono possibili i recuperi nella Ginnastica Dolce

QUOTA

TESSERAMENTO

22 Euro

GINNASTICA
POSTURALE

1° CORSO
DAL 09-09 AL 16-11

Bisettimanale	Prezzo
Mar./Ver.	109,25

2° CORSO
DAL 18-11 AL 25-01

Bisettimanale	Prezzo
Mar./Ver.	109,25

3° CORSO
DAL 27-01 AL 5-04

Bisettimanale	Prezzo
Mar./Ver.	115,00

4° CORSO
DAL 7-04 AL 14-06

Bisettimanale	Prezzo
Mar./Ver.	109,25

5° CORSO
DAL 16-06 AL 7-08

Bisettimanale	Prezzo
Mar./Ver.	80,50

GINNASTICA
PERSONALIZZATA
IN ACQUA
AFA

Bisettimanale	Prezzo
Mar./Ver.	95,00

Bisettimanale	Prezzo
Mar./Ver.	95,00

Bisettimanale	Prezzo
Mar./Ver.	100,00

Bisettimanale	Prezzo
Mar./Ver.	95,00

Bisettimanale	Prezzo
Mar./Ver.	70,00

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 4

AFA

È una attività fisica svolta in gruppo con esercizi appropriati per soggetti che sono affetti da modificazioni strutturali e fisiche che condizionano il loro stile di

vita. Ha lo scopo di prevenire e di mantenere quelle funzioni necessarie per affrontare la quotidianità. Deve essere svolta con regolarità ed è finalizzata a combattere la sedentarietà ed a favorire l'integrazione sociale. A.F.A. in ACQUA è uno STILE DI VITA ATTIVO che MIGLIORA: trofismo muscolare, escursione articolare, funzione cardiovascolare, densità minerale ossea, respirazione, equilibrio, deambulazione, resistenza allo sforzo, autonomia personale, umore, relazioni sociali, minor difficoltà azioni quotidiane.

MARTEDÌ

09:10 ÷ 09:50 ■
 09:50 ÷ 10:35 ■ ■
 10:35 ÷ 11:20 ■ ■
 11:20 ÷ 12:05 ■
 12:05 ÷ 12:50 ■
 15:00 ÷ 15:45 ■

VENERDÌ

09:10 ÷ 09:50 ■
 09:50 ÷ 10:35 ■ ■
 10:35 ÷ 11:20 ■ ■
 11:20 ÷ 12:05 ■
 12:05 ÷ 12:50 ■
 15:00 ÷ 15:45 ■

**GINNASTICA
POSTURALE**

Si svolge in acqua con esercizi particolarmente mirati alla schiena, al miglioramento e alla prevenzione dei fastidi tipici che derivano dall' inattività. Si usano cinture, galleggianti, manubri, bastoni, cavigliere. Disciplina acquatica finalizzata alla prevenzione e riduzione del mal di schiena, adatta a tutti i livelli di acquaticità

MARTEDÌ

10:35 ÷ 11:20 ■

VENERDÌ

10:35 ÷ 11:20 ■

Legenda:

■ Vasca grande

■ Vasca piccola

23

ATTIVITÀ SPECIFICHE

PERSONALIZZATE

Lezioni di nuoto con istruttore qualificato per bambini e adulti che hanno problematiche fisiche e psichiche. Adattamento dell'insegnamento alla singola situazione.

TARIFE A PACCHETTI DA:

10 ingressi da 30 min. € 95,00

10 ingressi da 40 min. € 115,00

10 ingressi da 60 min. € 165,00

Validità pacchetto:

- mono 3 mesi
- bis-tris 2 mesi

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 4

INDIVIDUALI

Lezioni con insegnante qualificato personale che permette di superare velocemente la fase da principiante e superare specifiche lacune.

PACCHETTI

LEZIONI INDIVIDUALI	30 minuti		40 minuti	
	Singole	2 o più allievi	Singole	2 o più allievi
1÷5 Lezioni	€20,50 cad.	€19,00 cad.	€25,00 cad.	€23,50 cad.
5÷9 Lezioni	€19,50 cad.	€18,00 cad.	€23,00 cad.	€21,50 cad.
10 Lezioni	€17,50 cad.	€16,00 cad.	€21,00 cad.	€19,50 cad.

Validità pacchetto: • mono 3 mesi • bis-tris 2 mesi

IMPORTANTE

- Nelle lezioni **Personalizzate** non è necessario il certificato medico.
- Nelle lezioni **Individuali** il certificato medico è obbligatorio.
- Gli orari devono essere concordati con la segreteria.



CHIUSURE DEI CORSI

2024

- 1 Novembre
- 8 Dicembre
- 24-25-26 Dicembre
- 31 Dicembre

2025

- 1 Gennaio
- 6 Gennaio
- 20 Aprile
- 21 Aprile
- 25 Aprile
- 1 Maggio
- 2 Giugno

INFO E NORME D'INGRESSO

- 1- Alla prima iscrizione verrà rilasciato tramite pagamento, un badge personale valido per accedere alla vasca. In caso di smarrimento dovrà essere riemesso dietro pagamento.
- 2- Accesso agli spogliatoi è consentito 15 minuti prima dell'inizio lezione e l'uscita subito dopo la fine del corso.
- 3- Gli spogliatori sono dotati di docce e asciugacapelli funzionanti tramite badge, con costo a servizio di 20 centesimi.
- 4- Gli armadietti esterni sono dotati di ricarica per batterie cellulare con costo a servizio di 20 centesimi. L'Associazionismo Sestese non si assume responsabilità alcuna in caso di furto, smarrimento o atti vandalici nei confronti del contenuto di ciascun armadietto.
- 5- Si prega di utilizzare lo spogliatoio riservato, rispettando la segnaletica presente all'interno del centro sportivo. È vietato accompagnare i bambini sul piano vasca.
- 6- Sono disponibili fasciatoi per neonati fino a 15 Kg.
- 7- È vietato introdurre cibi e bevande negli spogliatoi e sul piano vasca.

A hand holding a yellow water polo ball underwater. The background is a blue, bubbly underwater scene. The ball is yellow with black lines. The hand is dark-skinned and is holding the ball from the top. The background is a blue, bubbly underwater scene.

DISCIPLINE AGONISTICHE

PALLANUOTO

Una partita di Pallanuoto vede affrontarsi due squadre, ognuna rappresentata in campo da sette giocatori (sei di movimento più un portiere) che possono essere sostituiti nell'arco della partita per un numero illimitato di volte, tranne nel caso commettano tre falli gravi, nel qual caso, viene decretata una espulsione definitiva con relativo obbligo di sostituzione. Nuotando in uno specchio d'acqua gli atleti devono scagliare con le mani un pallone il maggior numero di volte possibile nella porta avversaria. Ogni volta che ciò avviene si effettua un punto (detto gol o rete). Al termine dei quattro tempi di gioco la squadra con il maggior numero di punti è proclamata vincitrice.

SINCRONIZZATO

Il Nuoto Sincronizzato è una disciplina che unisce il nuoto, elementi ginnici e danza, in cui le atlete eseguono esercizi coreografici in acqua in sincronia con la musica.

NUOTO MASTER

Il Nuoto Master è la pratica del nuoto riservata a tutte quelle persone vogliono qualcosa di più rispetto al classico nuoto «libero». L'attività master difatti ricalca molti aspetti del nuoto agonistico: si fa parte di una squadra, c'è almeno un allenatore ed una struttura che organizza gli allenamenti secondo uno schema ben preciso e c'è anche una stagione di gare a livello nazionale, che prevede dei meeting e dei campionati regionali ed italiani. Il nuoto master è un ottimo mezzo per divertirsi, trovare nuovi amici e mantenersi in forma: è risaputo ormai che il nuoto, specialmente quando praticato sotto la guida di professionisti ed esperti, è uno degli sport che giovano maggiormente al nostro corpo, che viene sollecitato sotto ogni aspetto (resistenza, velocità, capacità aerobica, ecc).

PRE-AGONISMO

Il Nuoto Pre-Agonistico segna un momento di passaggio tra la scuola nuoto e le attività di nuoto agonistico, consentendo ai piccoli nuotatori di sviluppare al meglio le capacità acquatiche. Mediante l'insegnamento delle tecniche natatorie si tende alla realizzazione di personalità equilibrate in tutte le sue componenti: intellettive, sociali, affettivo-emotive e organiche e allo sviluppo delle capacità coordinative e degli schemi motori di base. Gli elementi costitutivi delle nuotate vengono insegnati prima in forma semplificata, poi progressivamente collegati gli uni agli altri in modo organico e funzionale.

Le rappresentazioni acquisite e correttamente strutturate devono essere inserite in situazioni più complesse che costituiscono un'evoluzione dell'apprendimento e che sono a loro volta nuovi apprendimenti. In ultimo si lavora sul consolidamento e perfezionamento mediante il continuo esercizio e l'applicazione di quanto appreso.

RATE AGONISTI

1ª Rata 9 settembre - 15 dicembre

2ª Rata 16 dicembre - 30 marzo

3ª Rata 1 aprile - 1 agosto

SINCRONIZZATO

Quote:

Rata € 195,00

QUOTA TESSERAMENTO

27 Euro

Certificato medico agonistico dai 10 anni

PRE-AGONISMO

Quote Esordiente C:

Rata € 190,00

QUOTA TESSERAMENTO

27 Euro

Quote Esordiente B:

Rata € 215,00

QUOTA TESSERAMENTO

37 Euro

Certificato medico agonistico dagli 8 anni

PALLANUOTO

Quote:

Rata € 190,00

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

Certificato medico agonistico dai 9 anni

NUOTO MASTER

Quote:

Rata € 143,00

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

Certificato medico agonistico.

► La quota di tesseramento prevede la scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 4

REGOLAMENTI E NORME UTILIZZO IMPIANTI

PISCINA COMUNALE SESTO FIORENTINO REGOLAMENTO IMPIANTO

1. Il pubblico deve attenersi all'orario di apertura e chiusura dell'impianto. Gli orari sono esposti al pubblico, all'ingresso dell'impianto.
2. La vasca grande misura 25x12.50 m. ed è profonda 2,00 metri.
3. La vasca piccola misura 10x5 m. ed è profonda 1,10 metri.
4. Il numero massimo di utenti presenti sul piano vasca è 140.
5. Il numero massimo di bagnanti presenti nella vasca grande, durante l'attività, non dovrà superare le 60 unità.
6. Il numero massimo di bagnanti presenti nella vasca piccola, durante l'attività, non dovrà superare le 25 unità.
7. È obbligatorio l'uso della cuffia prima dell'ingresso in vasca.
8. È previsto un recupero da concordare con la segreteria all'interno del corso.
9. In piscina durante l'orario di apertura al pubblico è presente un servizio di assistente bagnante.
10. In caso di balneazione pubblica, i ragazzi di età inferiore ai 14 anni non potranno accedere all'impianto se non accompagnati da un maggiorenne che ne assume la totale responsabilità. Il personale ha facoltà di allontanare dall'impianto il minore non accompagnato.
11. Si consiglia agli utenti di entrare in acqua dopo tre ore dall'ultimo pasto.
12. Le persone affette da malattie contagiose o che presentino lesioni cutanee e ferite rilevanti non potranno accedere all'impianto. L'utente potrà entrare in piscina, attestando tramite certificato medico la compatibilità con la balneazione in luogo pubblico.
13. È vietato entrare in acqua alle persone in stato fisico alterato (ubriachezza, alterazioni da stupefacenti, ecc.), o anche in evidenti condizioni precarie di salute tali da rappresentare un rischio per l'incolumità del soggetto stesso.
14. Nell'orario riservato alla balneazione non è consentito introdurre in acqua, salvagenti, maschere, pinne, palette e altri strumenti didattici. L'uso dei bracciali sarà consentito soltanto con la presenza in acqua di un adulto.
15. Gli abbonamenti annuali di balneazione o fitness non comprendono il periodo della chiusura dell'impianto pertanto non sarà possibile allungare l'abbonamento per il periodo della chiusura.
16. Non è possibile consumare cibi o bevande sul piano vasca o negli spogliatoi, ad eccezione dell'acqua.
17. È vietato eseguire tuffi, tuffi con rincorsa, e tuffi all'indietro; non è consentito correre, giocare a palla e disturbare gli altri utenti in qualsiasi altro modo.
18. È vietato effettuare immersioni in apnea.
19. È vietato fumare sul piano vasca e in tutto l'impianto.
20. Per motivi di igiene non è consentito l'ingresso sul piano vasca a nessun tipo di animale. Nell'atrio o in tribuna è consentito l'ingresso solo se dotati di guinzaglio e musero.
21. Per motivi di igiene non è consentito tagliarsi le unghie o depilarsi negli spogliatoi o nelle docce.
22. La direzione non è responsabile di oggetti od altri valori introdotti nell'impianto dagli utenti. È disponibile il servizio di cassette portavalori.
23. Si invitano gli utenti a soffermarsi negli spogliatoi il tempo necessario a cambiarsi per poi accedere al piano vasca, qualsiasi utente sia trovato a intrattenersi negli spogliatoi senza motivo, sarà allontanato immediatamente dal personale incaricato.
24. L'accompagnatore di sesso femminile di un minore maschio può accedere allo spogliatoio maschile.
25. L'accompagnatore di sesso maschile di un minore femmina può accedere SOLO nello spogliatoio maschile con il minore.
26. Si invitano gli utenti di sesso maschile di cambiarsi con le dovute accortezze in presenza di accompagnatori femminili nello spogliatoio maschile e di fare la doccia indossando il costume.
27. È obbligatorio fare la doccia prima di entrare in vasca.
28. I servizi igienici sono situati negli spogliatoi e nel corridoio adiacente allo spogliatoio femminile.
29. È obbligatorio accedere al piano vasca esclusivamente dagli appositi ingressi, per usufruire del lava piedi.
30. È obbligatorio indossare: A) un costume da bagno conforme alle norme di igiene e di decenza pubblica;
B) calzature idonee, antiscivolo e riservate esclusivamente a circolare sul piano vasca e nei locali annessi. Non è consentito circolare negli spogliatoi e sul piano vasca con scarpe usate all'esterno.
31. Non è possibile introdurre sul piano vasca oggetti in vetro o infrangibili; l'uso di occhiali da vista deve essere autorizzato dall'assistente bagnante.
32. L'impianto è dotato di un apparecchio di defibrillatore, il cui uso è previsto per il personale tecnico dotato di adeguato di attestato BLS.
33. L'impianto è dotato di un locale di primo soccorso facilmente raggiungibile.
34. I beni mobili e immobili, le attrezzature in genere, devono essere utilizzati con il massimo riguardo. Ogni danno, anche se involontario, dovrà essere risarcito alla direzione.
35. Il personale di servizio è autorizzato ad intervenire per far osservare il presente regolamento e per allontanare gli eventuali trasgressori.
36. Il responsabile dell'impianto è i Sig. Palmerini Oni 055/4207461

REGOLAMENTO PER I RIMBORSI ED IL RECUPERO DEI CORSI

ART. 1: Rimborso quota di frequenza:

È prevista l'emissione di un buono da usufruire entro due mesi dalla emissione nei seguenti casi:

- Infortuni,
- Sopravvenute malattie invalidanti riguardanti tutto il turno oppure la metà del corso.

In entrambi i casi le richieste dovranno essere presentate entro e non oltre 10 giorni dall'infortunio o malattia e dovranno essere corredate da un certificato attestante l'incompatibilità con la pratica della attività di palestra o piscina frequentata. Il suddetto buono nominativo che coprirà solo la parte di corso che il socio non avrà potuto frequentare, potrà essere usufruito dalla persona direttamente interessata, o su sua espressa richiesta, potrà essere ceduto a persona da lui nominata, la quale necessiterà di tesseramento personale a suo carico.

ART. 2: Ritiro dei buoni

I buoni dovranno essere ritirati e usati entro due mesi dalla loro emissione ed utilizzati entro il turno successivo a quello della richiesta di sospensione.

ART. 3: Rimborso quota socio

In nessun caso è previsto il rimborso della quota socio

ART. 4: Recupero corsi

Nella durata del corso mono-settimanale, è consentito 1 (uno) recupero del corso; nei corsi Bis e Tris sono permessi 2 (due) recuperi dei corsi.

REGOLAMENTO PALESTRE

1. Ogni società sportiva, utente della rete da pallavolo, deve essere in possesso della chiave per la gestione della rete da pallavolo.
2. Il materiale usufruito da ogni società dovrà essere riposto negli appositi spazi entro la fine dell'orario assegnato.
3. Il pagamento dell'importo per l'uso degli spazi si intende dal 15/09 al 15/06, come da assegnazione comunale, salvo diversi accordi tra gestore ed associazione utente.

4. I periodi ulteriori, al di fuori della stagione sportiva (15/09-15/06), devono essere preventivamente comunicati e autorizzati dall'Ufficio del comune di Sesto Fiorentino.
5. Analogamente, nel periodo dal 24/12 al 06/01 le attività sono sospese. Chi è interessato ad usufruire degli spazi deve richiederlo in tempi utili.
6. La società sportiva deve lasciare l'impianto entro i 30 minuti successivi all'orario assegnato per consentire il rispetto degli orari di custodia.
7. È tassativamente vietato mangiare sul piano palestra.
8. È vietato giocare a calcio all'interno della palestra se non previsto.
9. Ogni pagamento è previsto entro e non oltre il 10 del mese successivo, pena la revoca immediata dello spazio assegnato.
10. È richiesta comunicazione anticipata dei calendari delle partite dei campionati.
11. È obbligo della società rimuovere alla fine di allenamenti o gare/partite del nastro usato per risegnare i vari spazi.
12. Orario di entrata ¼ d'ora prima dell'inizio della prima ora.
13. In caso di danni alla rete, ai pali, alle aste, ai canestri, la sostituzione è a carico delle società che ne usufruiscono.
14. L'omologazione del campo da gioco è a carico della società che ne ha bisogno per i campionati.
15. Alla fine degli allenamenti è obbligatorio spegnere le luci, inserire l'allarme prima di chiudere l'impianto.
16. È necessario comunicare all'Ufficio sport, al gestore e alla scuola il Responsabile della società che usa lo spazio all'interno dell'impianto.
17. La capienza della Palestra Balducci per gli spettatori è la seguente: 40 persone sulle tribuna.
18. Le Palestre Cavalcanti, Pescetti, Vannini, Palestra liceo piccolo, hanno problemi di capienza.
19. È obbligatorio il certificato medico non agonistico ad esclusione delle attività di afa, otago, ginnastica posturale, psicomotricità e yoga adulti e bambini. Non è necessaria tale certificazione per bambini in età prescolare a meno che non sia espressamente indicato dal pediatra. È obbligatorio il certificato medico agonistico per le attività ginnastica artistica dagli 8 anni, pallavolo dalla categoria under 13.



SYNLAB 

Via della Querciola, 12 - 50019 Sesto Fiorentino
Per informazioni e prenotazioni: Tel. 0554211617
<https://refertitoscana.synlab.it/Agenda>

Scopri tutti i servizi di Synlab Toscana: Punti Prelievo, Analisi di Laboratorio, Medicina del Lavoro, Medicina dello Sport di I e II Livello, Formazione e Servizi alle Imprese, Analisi Alimentari e Ambientali, Centri Diagnostici

GINNASTICA SALUTE E FITNESS

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 4

PERIODI CORSI

1° Quadrimestre

16/09/2024 ÷ 31/01/2025

2° Quadrimestre

1/02/2025 ÷ 6/06/2025

La validità dell'abbonamento è a quadrimestre

CHIUSURE

2024

- 1 Novembre
- 8 Dicembre
- dal 24 Dic. al 31 Dic.

2025

- dal 1 Gen. al 6 Gen.
- 20 Aprile
- 21 Aprile
- 25 Aprile
- 1 Maggio
- 2 Giugno





ATTIVITÀ SENIOR E ADULTI

GINNASTICA

POSTURALE

Viene svolta con esercizi particolarmente mirati alla schiena, al miglioramento e alla prevenzione dei fastidi tipici che derivano dall'inattività. Si usano attrezzi di vario genere che hanno come unico obiettivo la prevenzione e la riduzione del mal di schiena.

Scolopi

Mar-Gio dalle 18:00 ÷ 19:00
dalle 19:00 ÷ 20:00

I° quadr. €136.80 - II° quadr. €133

Luminati

Mar-Gio dalle 09:00 ÷ 10:00
dalle 10:00 ÷ 11:00
dalle 11:00 ÷ 12:00

I° quadr. €136.80 - II° quadr. €133

Fischi

Mar-Ven dalle 08:30 ÷ 11:30
I° quadr. €133 - II° quadr. €133

Mar-Gio dalle 16:00 ÷ 18:00
I° quadr. €136.80 - II° quadr. €133

Lun dalle 17:00 ÷ 18:00

Gio dalle 09:00 ÷ 10:00
dalle 10:00 ÷ 11:00

I° quadr. €136.80 - II° quadr. €125.40

PalaLilly-Tensostruttura

Lun-Gio dalle 09:00 ÷ 12:00
I° quadr. €136.80 - II° quadr. €125.40

Mar-Ven dalle 09:00 ÷ 12:00
I° quadr. €133 - II° quadr. €133

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 35

■ Non occorre il certificato medico

GINNASTICA

PERSONALIZZATA **AFA**

È una attività fisica svolta in gruppo con esercizi appropriati per soggetti che sono affetti da modificazioni strutturali e fisiche che condizionano il loro stile di vita. Ha lo scopo di prevenire e di

mantenere quelle funzioni necessarie per affrontare la quotidianità. Deve essere svolta con regolarità ed è indicata per combattere la sedentarietà favorendo l'integrazione sociale.

A.F.A. è finalizzata al miglioramento di: trofismo muscolare, escursione articolare, funzione cardiovascolare, densità minerale ossea, respirazione, equilibrio, deambulazione, resistenza allo sforzo, autonomia personale, umore, relazioni sociali, minor difficoltà azioni quotidiane.



l'iscrizione ai corsi è subordinata all'approvazione del personale incaricato della SDS

IMPORTANTE

- Necessita del modulo rilasciato dalla ASL, previa prenotazione al CUP metropolitano: 055.545454
- Non occorre certificato medico

Luminati

Lunedì - Mercoledì - Venerdì

dalle 09:00 ÷ 10:00

dalle 10:00 ÷ 11:00

Prezzo a Lezione € 3,50

Lunedì dalle 11:00 ÷ 12:00

Prezzo a Lezione € 3,50

Fischi

Lunedì dalle 11:00 ÷ 12:00
Giovedì

Prezzo a Lezione € 3,50

Fischi

Lunedì - Mercoledì - Venerdì

dalle 14:00 ÷ 15:00

dalle 16:00 ÷ 17:00

per Fibromialgia:

Lunedì dalle 15:30 ÷ 16:30

Mercoledì dalle 11:30 ÷ 12:30

Prezzo a Lezione € 3,50

Martedì - Giovedì

dalle 14:00 ÷ 15:00

dalle 15:00 ÷ 16:00

dalle 16:00 ÷ 17:00

Prezzo a Lezione € 3,50





GINNASTICA PERSONALIZZATA **OTAGO** PREVENZIONE ED EQUILIBRIO

L'OTAGO è un'attività che aiuta nella prevenzione delle cadute accidentali, uno dei più efficaci metodi per contrastare il rischio delle cadute nella popolazione più anziana, previa specifica valutazione fatta dal fisioterapista della ASL Toscana.



l'iscrizione ai corsi è subordinata all'approvazione del personale incaricato della SDS

IMPORTANTE

- Necessita del modulo rilasciato dalla ASL, previa prenotazione al CUP metropolitano: 055.545454
- Non occorre certificato medico

Luminati

Lunedì	dalle 14:00 ÷ 15:00
Mercoledì	dalle 14:00 ÷ 15:00
Martedì	dalle 15:00 ÷ 16:00
Giovedì	dalle 14:00 ÷ 15:00 dalle 15:00 ÷ 16:00

Prezzo a Lezione € 4,50

Fischi

Lunedì	dalle 15:00 ÷ 16:00
Mercoledì	dalle 15:00 ÷ 16:00

Prezzo a Lezione € 4,50

Fischi

Martedì	dalle 11:30 ÷ 12:30
Venerdì	dalle 11:30 ÷ 12:30

Prezzo a Lezione € 4,50

SENIOR PILATES

GINNASTICA PER LA SALUTE

Il Pilates è una disciplina a tutti gli effetti che lavora sull'armonia globale dell'individuo: potenzia le capacità motorie, migliora la circolazione, riequilibra la muscolatura, mobilizza le articolazioni bloccate e scioglie le tensioni provocate da posture scorrette. L'obiettivo è quello di raggiungere armonia fisica e mentale, rinforzare i muscoli senza appesantirli in modo innaturale, migliorare l'elasticità e tonificare ogni parte del corpo, soprattutto grazie alle tecniche di respirazione.

Occorre il certificato medico non agonistico

PalaLilly-Tensostruttura

Martedì
Giovedì dalle 12:00 ÷ 13:00

I° quadr. €165.60 - II° quadr. €161/Corso

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

La quota comprende la tessera a scelta di uno degli Enti fondatori:



LEZIONE AD INGRESSO

	Mono	Bis
Euro	€ 5,20	€ 4,60





BAMBINI E RAGAZZI

GIOCO WU-SHU

Corso di educazione motoria per i piccoli futuri atleti di Arti Marziali Cinesi. Uno spazio formativo ma anche divertente. L'approccio nostro è la preparazione del bambino attraverso percorsi e giochi con la sinergia della musica e del materiale multidisciplinare, che mira a stimolare l'interesse per lo sport, insegna loro il senso di lavorare in squadra e, infine dà spazio alla creatività. Gli esercizi prevedono percorsi e giochi lavorando sull'equilibrio, l'agilità, l'organizzazione armonica del corpo, e il ritmo. Il corso mira a preparare il bambino per le discipline di arti marziali cinesi del nostro centro.



KUNG FU

Il corso riservato ai bambini prevede l'introduzione al Kung Fu attraverso l'insegnamento delle tecniche di base dello Shaolin, in modo meno marziale e più affine al gioco rispetto al corso per ragazzi, in modo da adattare meglio la disciplina alla giovane età degli iscritti. Lo scopo principale del corso bambini è lo sviluppo della socialità con i compagni, migliorare la coordinazione, l'equilibrio, la postura, e, in generale, la conoscenza del proprio corpo, potenziando al contempo la capacità di percepire la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli. Il corso prevede esercizi adatti ad ogni età dello sviluppo, pertanto lo rendono un'ottima attività psicomotoria.

Fino a 9 anni occorre il certificato medico non agonistico.

Dai 10 anni occorre il certificato medico agonistico.

Radice

Martedì dalle 17:30 ÷ 19:00

Venerdì dalle 18:30 ÷ 19:30

I° quadr. €185.50 - II° quadr. €185.50

LEZIONE AD INGRESSO

	Mono	Bis	Tris
Euro	€ 4,50	€ 4,00	€ 3,50

Radice

Martedì dalle 19:00 ÷ 20:30

Mercoledì dalle 19:00 ÷ 20:30

Venerdì dalle 19:30 ÷ 21:00

I° quadr. €185.50 - II° quadr. €185.50

LEZIONE AD INGRESSO

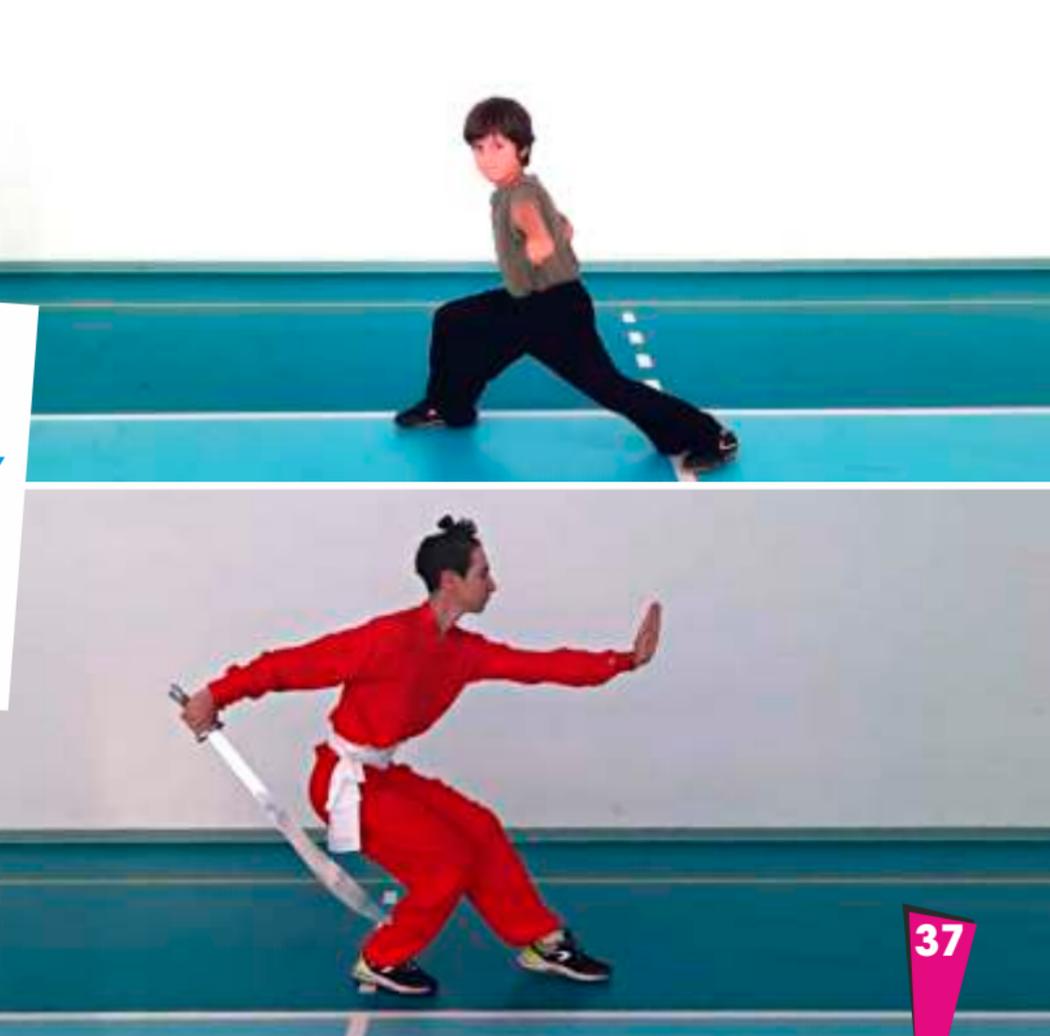
	Mono	Bis	
Euro	€ 4,50	€ 4,00	€ 3,50

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

a scelta di uno degli Enti
fondatori vedi pag. 39

+ Euro 25,00
Tessera FIWUCK



PalaLilly Winter Camp

CENTRO INVERNALE 2024

PER INFO **055 4207461**



PALLAVOLO

È una disciplina sportiva in cui due squadre competono su un campo diviso a metà da una rete alta un metro. L'obiettivo è quello di spingere la palla oltre la rete in modo che atterri sulla superficie del campo avversario, evitando che lo stesso accada nel proprio campo. La palla può essere spinta con qualsiasi parte del corpo, anche se è più comune l'uso degli arti superiori e delle mani. Il colpo deve essere diretto, ovvero la palla non può essere afferrata fermata o spinta. Tra le diverse regole - ogni squadra ha solo 3 tocchi per mandare la palla nel campo avversario e un giocatore non può toccare la palla consecutivamente 2 volte. . Dalle piccoline del minivolley alle categorie degli adulti.

■ Minivolley, occorre il certificato medico non agonistico.

■ Occorre il certificato medico agonistico per tutte le altre categorie.

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

+ **Tessera FIPAV**
per *Campionati Federali*

RATE AGONISTI

1^a Rata 09 settembre - 08 dicembre
2^a Rata 09 dicembre - 09 marzo
3^a Rata 10 marzo - 06 giugno

La quota comprende la tessera a scelta di uno degli Enti fondatori



PALLAVOLO

Minivolley

(dal 2013 al 2019)

2 allenamenti / sett.
€ 130 / trimestre

Under 13 FIPAV

(2012 - 2014)

3 allenam. / sett.
€ 175 / trimestre

Under 13 UISP

(anni 2012 - 2014)

3 allenamenti / sett.
€ 175 / trimestre

Under 14 FIPAV

(2011 - 2013)

3 allenam. / sett.
€ 175 / trimestre

Under 14 UISP

(anni 2011 - 2013)

3 allenamenti / sett.
€ 175 / trimestre

Under 16 FIPAV

(anni 2009 - 2010)

3 allenam. / sett.
€ 175 / trimestre

Under 16 UISP

(anni 2009 - 2010)

3 allenam. / sett.
€ 175 / trimestre

Under 18 UISP

(anni 2007 - 2008)

3 allenam. / sett.
€ 175 / trimestre

IIIa Divisione

(anni 2006 - 2007- 2008)

3 allenamenti / sett.
€ 190 / trimestre

Misto Master

2 allenamenti / sett.
€ 396 / quadrimestre

1 rata unica

Amatori Maschi

1 allenamenti / sett.
€ 265 / quadrimestre

1 rata unica

ATTIVITÀ ADULTI

TAI CHI CHUAN

Arte marziale cinese che insegna lo svolgimento lento dei movimenti (che sono tutte applicazioni marziali) permette al praticante di recuperare una presa di coscienza del proprio corpo, migliorando la postura, l'equilibrio e la coordinazione. La forma di Tai Chi prende il nome dal numero di applicazioni marziali contenute in essa, es: Forma 24 contiene 24 applicazioni e così via.

CROSS TRAINING

ALLENAMENTO FUNZIONALE

È un allenamento che migliora lo stato del fitness e del benessere, alzando il metabolismo implica il raggiungimento di una corretta percentuale di grasso corporeo, il miglioramento della capacità aerobica e dei livelli di forza e tonicità muscolare. Lo svolgimento della lezione prevede, la prima fase di riscaldamento aerobico, corsa, step, ecc. la fase centrale con un'alternanza di vari esercizi con piccoli attrezzi per stimolare la forza muscolare praticati anche a circuito, questo evita la monotonia e mantiene alto il livello motivazionale. La fase finale stretching e rilassamento.

Villa La Fonte

Mar dalle 19:00 ÷ 21:00

Gio dalle 19:00 ÷ 21:00

I° quadr. € 165.60 - II° quadr. € 161

Radice

Lunedì dalle 19:00 ÷ 20:00

Villa La Fonte

Mercoledì dalle 19:00 ÷ 20:00

I° quadr. € 165.6 - II° quadr. € 156.4

ABBONAMENTI INGRESSI

CROSS TRAINING

20	10	5
€ 128	€ 78	€ 47

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

a scelta di uno degli Enti fondatori, vedi pagina 39

LEZIONE AD INGRESSO

TAI CHI CHUAN | CROSS TRAINING

	Mono	Bis
Euro	€ 5,20	€ 4,60

FESTOSI COMPLEANNI ED ANIMAZIONE

ORGANIZZIAMO TUTTO NOI - PER INFO E PRENOTAZIONI 055.4207461



la tua festa
inizia da qui!

42

POOL Party



BADMINTON

È uno sport di racchetta in cui due o quattro player giocano con un volano. L'attività si addice per qualsiasi età, possono giocare maschi e femmine insieme.

Villa La Fonte

GIOCO LIBERO ADULTI

Martedì

dalle 21:00 ÷ 23:00

€ 196

1° Quadrimestre

9/9/2024 ÷ 31/1/2025

Venerdì

dalle 21:00 ÷ 23:00

€ 196

2° Quadrimestre

1/2/2025 ÷ 6/6/2025

Occorre il certificato medico non agonistico.

LEZIONE AD INGRESSO RAGAZZI

Mono Bis

Euro € 6,20 € 5,60

LEZIONE AD INGRESSO ADULTI

Mono Bis

Euro € 6,20 € 5,60

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

a scelta di uno degli Enti fondatori, vedi pagina a fianco.



MAMMA YOGA

Sei in dolce attesa?

Scopri i benefici dello Yoga prenatale, pensato per accompagnarti durante la tua gravidanza, aiutandoti a vivere questo periodo speciale con serenità e benessere.



LEZIONE AD INGRESSO

Fischi

Sabato dalle 09:00 ÷ 10:00

1 lezione € 10,00

5 lezioni € 47,50

10 lezioni € 78,00

CORPO LIBERO

E' una ginnastica globale che coinvolge tutti i gruppi muscolari principali. Può essere svolta senza attrezzi oppure utilizzando piccoli attrezzi (bastoni, elastico, manubri, ecc) e grandi attrezzi (spalliere, scale, curve e orizzontali).

Cavalcanti

Lunedì
Giovedì

dalle 18:00 ÷ 19:00
dalle 19:00 ÷ 20:00
dalle 20:00 ÷ 21:00

I° quadr. €147.60 - II° quadr. €135.30

LEZIONE AD INGRESSO

	Mono	Bis
Euro	€ 5,20	€ 4,10

GINNASTICA PER LA SALUTE PILATES

E' un sistema di allenamento che mira a rafforzare il corpo, a modellarlo, a correggere la postura e a migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti.

Radice

Lunedì dalle 18:00 ÷ 19:00

Villa La Fonte

Mercoledì dalle 18:00 ÷ 19:00

I° quadr. €165.60 - II° quadr. €156.40

Scolopi

Lunedì
Mercoledì

dalle 17:30 ÷ 18:30
dalle 18:30 ÷ 19:30
dalle 19:30 ÷ 20:30

I° quadr. €165.60 - II° quadr. €156.40

Tensostruttura PalaLilly

Martedì
Giovedì

dalle 13:30 ÷ 14:30

I° quadr. €165.60 - II° quadr. €161

Fischi

Martedì
Giovedì

dalle 19:45 ÷ 20:45

I° quadr. €165.60 - II° quadr. €161

ABBONAMENTI INGRESSI

20	10	5
€ 128	€ 78	€ 47

(Non valido per gli Scolopi)

LEZIONE AD INGRESSO

	Mono	Bis
Euro	€ 5,20	€ 4,60

(Non valido per gli Scolopi)

Occorre il certificato medico non agonistico.

QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

a scelta di uno degli Enti fondatori, illustrato sotto



HIIT WORKOUT

È un programma di esercizi funzionali di tipo **HIIT** costituiti dall'alternanza di brevi sforzi molto intensi, con intervalli di recupero di tipo attivo, fino a raggiungere l'esaurimento muscolare e/o metabolico entro il regime sub-massimale.

Cavalcanti

Lunedì
Giovedì dalle 21:00 ÷ 22:00

I° quadr. €165.60 - II° quadr. €151.80

LEZIONE AD INGRESSO

	Mono	Bis
Euro	€ 5,20	€ 4,60



WU-SHU

Il wushu iniziò a far parte integrante della formazione dei nobili guerrieri e successivamente venne anche trasmesso da maestri a tutti i tipi di allievi che erano decisi ad impararlo. Secondo la tradizione, le arti marziali si mescolano al pensiero filosofico e la loro pratica è puramente votata all'autodifesa e all'apprendimento delle tecniche di combattimento che servono per padroneggiarla, inoltre vi si unisce una funzione di cura per corpo e mente. Le arti marziali si basano sull'armonia e sull'equilibrio, soprattutto tra Yin e Yang all'interno del corpo.

Rappresentano anche un ottimo esercizio di disciplina ed autocontrollo e per questo sono tra gli sport più praticati dai bambini e dai ragazzi. Inoltre, grazie alle caratteristiche ginniche di queste pratiche, alcuni tipi di arti marziali sono seguite anche dalla popolazione più anziana che le pratica per mantenere il corpo sano in esercizio e per aiutare la mente a rilassarsi.

46

Radice

Mar-Mer dalle 20:30 ÷ 22:00

Venerdì dalle 21:00 ÷ 22:30

I° quadr. € 238.50 - II° quadr. € 238.50

Occorre il certificato medico non agonistico.

LEZIONE AD INGRESSO

	Mono	Bis	Tris
Euro	€ 5,50	€ 5,00	€ 4,50

+ Euro 25,00
Tessera FIWUCK



QUOTA TESSERAMENTO

22 Euro

a scelta di uno dei
7 Enti fondatori



YOGA

«Yoga YIN e HATHA» Stile lento e dolce adatto ad ogni età e ad ogni livello di pratica. Favorisce l'interiorizzazione, la calma e la pace mentale.

non occorre il certificato medico.

Cavalcanti

Mercoldì dalle 19:00 ÷ 20:00
dalle 20:00 ÷ 21:00

Venerdì dalle 19:30 ÷ 20:30
dalle 20:30 ÷ 21:30

1° quadr. € 161 - II° quadr. € 161

LEZIONE AD INGRESSO

Mono

Euro € 5,20

Bis

Euro € 4,60

Quote di tesseramento riportate nella pag. a fianco.

ABBONAMENTI

Ingressi

20

10

5

YOGA

€ 128,00

€ 78,00

€ 47,00

La validità dell'abbonamento è a quadrimestre



PALESTRE

INDIRIZZI

Balducci

Via G. Leopardi

Radice

Via Donizetti

Cavalcanti

Via Presciani

Scolopi

Via Galilei (Istituto Alfani)

Fischi

Via di Calenzano

Villa La Fonte

Via Boito

Luminati

Via di Calenzano

PalaLilly (Palazzetto dello Sport - Ex Vinicio Tarli)

Viale Machiavelli

Tensostruttura PalaLilly (interno PalaLilly)

Viale Machiavelli



associazionismo

Sestese

ASSOCIAZIONISMO SESTESE A.S.D.

Piazza Bagnolet 8 - Sesto F.no (FI) - Tel.: 055.4207461

Email: piscinasesto@associazionismosestese.it

web: www.associazionismosestese.it



associazionismo sestese

Orario Segreteria

Dal Lunedì al Venerdì:
dalle ore 7:00 alle 21:00
in orario continuato

Sabato: dalle ore 9:00 ÷ 12:30

Orario Piscina

Dal Lunedì al Venerdì: 7:00 ÷ 23:00

Sabato: dalle ore 9:00 ÷ 12:30

Domenica: dalle ore 9:30 ÷ 12:30