



2025

2026

INDICE

- **CALENDARIO APERTURA ISCRIZIONI 2025-2026** pag. 3-4
- **APERTURA CENTRO NUOTO** *Orari Segreteria e Festività* pag. 5
- **NUOTO LIBERO** *Guidato – Orari e Tariffe* pag. 7-8
- **ATTIVITÀ in acqua PER GESTANTI E PRIMI PASSI** pag. 9-10
- **ATTIVITÀ in acqua PER RAGAZZI** pag. 11-14
- **ATTIVITÀ di Nuoto PER ADULTI** pag. 15-16
- **ATTIVITÀ DI FITNESS in Acqua** pag. 17-18
- **ATTIVITÀ DI MOVIMENTO E BENESSERE in Acqua** pag. 19-21
- **AREA FITNESS** – *Sala Attrezzata e Corsi di gruppo* pag. 22-24
- **4 PASSI per la Salute** – *Camminate guidate nel Parco* pag. 24



CALENDARIO APERTURA ISCRIZIONI 2025-2026

Da **LUNEDÌ 08 settembre** iniziano le iscrizioni per le seguenti attività:

- **Corsi di Nuoto per Adulti Serali,**
- **Corsi di Nuoto per Adulti Pomeridiani,**
- **Corsi di Nuoto per Adulti liv. Avanzato,**
- **Corso di Nuoto per Adulti Monosettimanale**
- **Nuoto Agonistico,**
- **Nuoto Master**
- **Nuoto Junior Young* (nati dal 2011 al 2020) e Nuoto Junior Più* (nati dal 2008 al 2010) – Iscrizione prioritaria (solo per i frequentanti NUOTO JUNIOR nella stagione 2024/25) entro venerdì 19/09/2025**

*N.B. Entrambe le attività si svolgeranno il **Mercoledì e Venerdì dalle ore 17:45 alle 18:30**

- **AcquAMICA free nuovi orari e modalità**
- **Nuotagym**
- **Acqua Back e Acqua Backpiù**

Attività accessibili solo con abbonamenti ACQUAFULL20, ACQUAFULL10 , miniACQUAFULL e INGRESSO SINGOLO:

- **Alba Acquatica (da Ottobre 2025),**
- **Acqua Tone,**
- **Acqua Special,**
- **Acqua Fitness,**
- **Acqua Kombat**
- **Attività per Gestanti**

Orari Ufficio Iscrizioni

fino all'apertura del Centro Nuoto Coperto:

da **lunedì 8 a venerdì 12 settembre 2025** dalle 08:30 alle 19:00

da **lunedì 15 settembre a venerdì 19 settembre** alle 08:30 alle 19:00

sabato 20 settembre dalle 9:00-17:00

ISCRIZIONI SPECIALI

Iscrizioni speciali esclusivamente per ATTIVITÀ PER RAGAZZI

MONOSETTIMANALI

SABATO 13 SETTEMBRE mattina Ore 8:30 Apertura iscrizioni

ATTENZIONE! Per limitare eventuali code: PRENOTAZIONI N°SALVACODA ON LINE sul sito

www.olimpiavignola.it **MERCOLEDÌ 10 SETTEMBRE ORE 20:00**

All'atto della prenotazione on line del n°salvacoda, è necessario inserire i nominativi dei ragazzi da iscrivere (max 3 nominativi per numero)

CORSI DI NUOTO PER RAGAZZI – Monosettimanali

- LUNEDÌ

- 17:00-17:45 NATI NEGLI ANNI 2012-'13-'14-'15-'16-'17 NON PRINCIPIANTI
- 17:45-18:30 NATI NEGLI ANNI 2016-'17-'18-'19-'20-'21 NON PRINCIPIANTI

- MERCOLEDÌ

- 16:15-17:00 NATI NEGLI ANNI 2012-'13-'14-'15-'16-'17 NONPRINCIPIANTI

- VENERDÌ

- 16:15-17:00 NATI NEGLI ANNI 2012-'13-'14-'15-'16-'17 NON PRINCIPIANTI

SPAZIO ACQUA esplorazioni motorie spaziali!

Età minima 4 anni compiuti/età massima 6 anni: consigliata anche come attività di transizione tra Primi Passi e Corsi di Nuoto.

ATTIVITÀ DESTRUTTURATA, MULTILATERALE E INCLUSIVA, FINALIZZATA ALLO SVILUPPO PSICOMOTORIO, ALL'ACQUATICITÀ E AL DIVERTIMENTO!

- SpazioMARTE MARTEDÌ ore 16:35-17:15
- SpazioGIOVE GIOVEDÌ ore 16:35-17:15

Iscrizioni speciali esclusivamente per ATTIVITÀ PER RAGAZZI

BISETTIMANALI

SABATO 13 SETTEMBRE pomeriggio Ore 14:30 Apertura iscrizioni

ATTENZIONE! Per limitare eventuali code: PRENOTAZIONI N°SALVACODA ON LINE sul sito

www.olimpiavignola.it **GIOVEDÌ 11 SETTEMBRE ORE 20:00**

All'atto della prenotazione on line del n°salvacoda, è necessario inserire i nominativi dei ragazzi da iscrivere (max 3 nominativi per numero)

CORSI DI NUOTO PER RAGAZZI frequenza bisettimanale

Per tutti i livelli, anche principianti. Età MINIMA 4 ANNI COMPIUTI

• MARTEDÌ e GIOVEDÌ

- dalle 17:15 alle 18:00 NATI nel 2015-'16-'17-'18-'19-'20-'21 ('22 al compimento dei 4 anni)
- dalle 18:00 alle 18:45 NATI NEL 2012-'13-'14-'15-'16-'17-'18-'19

• MERCOLEDÌ e VENERDÌ

- dalle 17:00 alle 17:45 NATI NEL 2015-'16-'17-'18-'19-'20-'21 ('22 al compimento dei 4 anni)

Iscrizioni per le seguenti attività dedicate ai più piccoli:

PRIMI PASSI

Corsi di acquaticità dai 4 ai 47 mesi (divisi per fasce d'età) *Nuovi orari!!*

... GIOCARE è una cosa seria!

Novità!

Attività di acquaticità e motricità globale, senza genitori in acqua per bimbi e bimbe di 4 e 5 anni

Da LUNEDÌ 15 settembre

Orari segreteria iscrizioni

da **lunedì 15 settembre a venerdì 19 settembre** alle 08:30 alle 19:00

sabato 20 settembre dalle 9:00-17:00

Poi le iscrizioni proseguiranno nei normali orari di segreteria

ATTENZIONE! TUTTI I CORSI HANNO UNA CAPIENZA LIMITATA: IL NUMERO SALVACODA NON ASSICURA DI TROVARE POSTO AL CORSO DI PROPRIO INTERESSE:

Se si desidera frequentare con continuità, è consigliato provare ad iscriversi a più corsi in un'unica soluzione: Essendo queste attività formative di base, non viene data la priorità agli iscritti del corso precedente (come invece accade per le attività di perfezionamento annuali) affinché il più alto numero possibile di persone abbia la possibilità di accedere almeno ad un corso: Consigliamo pertanto di mantenersi informati sulla disponibilità di posti, per non correre il rischio di non trovare posto nei corsi successivi:

APERTURA CENTRO NUOTO COPERTO

DA LUNEDÌ 22 SETTEMBRE 2025

Orari Segreteria-Ufficio Iscrizioni

dal 22 settembre 2025 al 30 maggio 2026:

Dal Lunedì al Venerdì: 07:30-19:30

Sabato: 09:00-17:30

Domenica: non si effettuano iscrizioni

FESTIVITÀ 2025-2026

SABATO 1 NOVEMBRE 2025 IMPIANTO CHIUSO

DOMENICA 2 NOVEMBRE 2025 NUOTO LIBERO ore 9:00-12:30

LUNEDÌ 8 DICEMBRE 2025 IMPIANTO CHIUSO

Da MERCOLEDÌ 23 DICEMBRE 2025

A MARTEDÌ 6 GENNAIO 2026 COMPRESI: ATTIVITÀ CORSISTICHE SOSPENSE

SABATO 4 APRILE ATTIVITÀ CORSISTICHE SOSPENSE

DOMENICA 05 E LUNEDÌ 06 APRILE 2026 : IMPIANTO CHIUSO

SABATO 25 APRILE 2026 IMPIANTO CHIUSO

VENERDÌ 1 MAGGIO 2026 IMPIANTO CHIUSO

APERTURA CENTRO NUOTO SCOPERTO

DA SABATO 30 MAGGIO 2026 A DOMENICA 06 SETTEMBRE 2026



NUOTO LIBERO *guidato**

LUNEDI

dalle 06:30 alle 10:00 dalle 9:00 minimo 3 corsie disponibili v. grande
dalle 12:00 alle 14:20

MARTEDI

dalle 06:30 alle 10:00 dalle 8:30 minimo 4 corsie disponibili v. grande
dalle 12:00 alle 17:00 dalle 13:00 minimo 3 corsie disponibili v. grande
dalle 15:00 vasca piccola NON disponibile)
dalle 20:30 alle 22:30

MERCOLEDI

dalle 06:30 alle 10:00 dalle 9:00 minimo 3 corsie disponibili v. grande
dalle 12:00 alle 14:20

GIOVEDI

dalle 06:30 alle 10:00 dalle 8:30 minimo 3 corsie disponibili v. grande e v.piccola NON disponibile)
dalle 12:00 alle 17:00 dalle 13:00 minimo 2/3 corsie disponibili v. grande.
dalle 15:00 vasca piccola NON disponibile

VENERDI

dalle 06:30 alle 10:00 dalle 7:00 ALLE 7:45 minimo 3/4 corsie disponibili v. grande
dalle 12:00 alle 14:20
dalle 20:30 alle 22:30

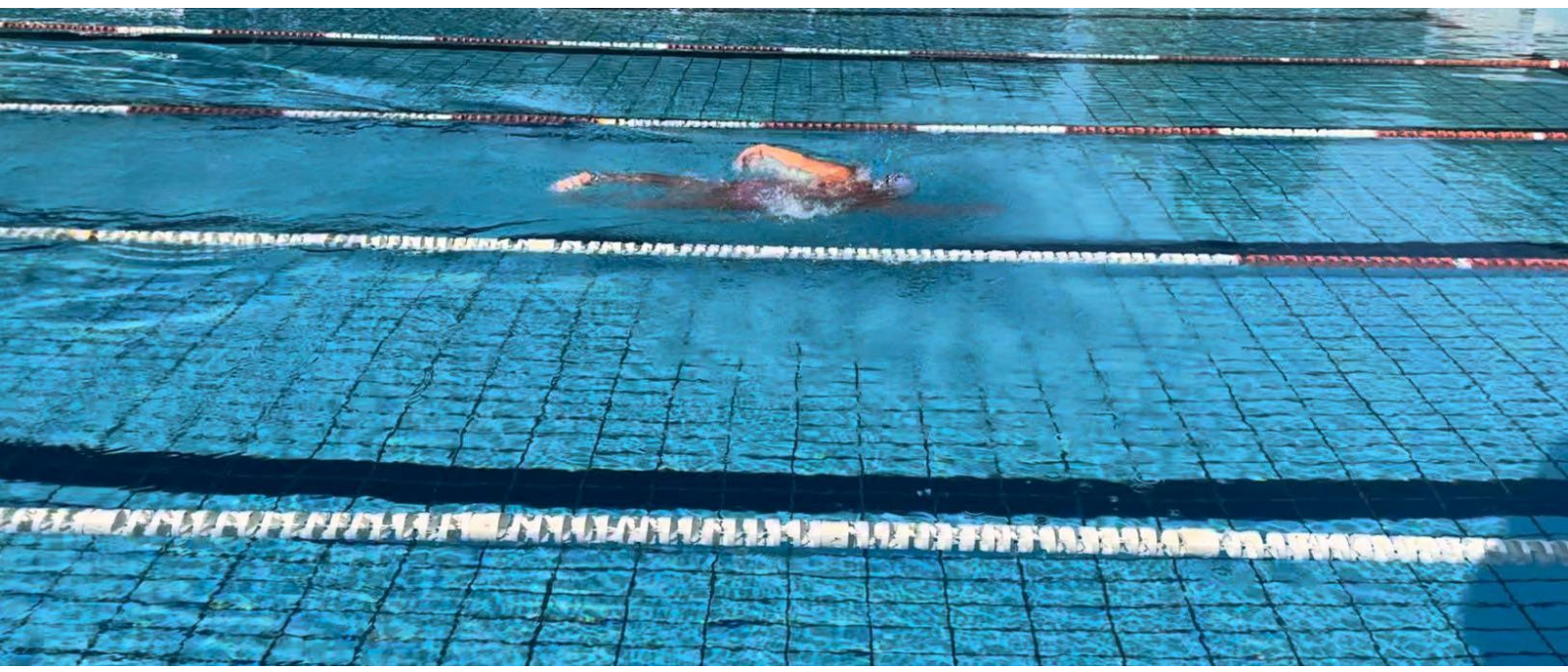
SABATO

dalle 09:00 alle 14:20 VASCA PICCOLA NON DISPONIBILE - dalle 11:40 minimo 3 corsie disponibili v. grande
dalle 16:00 alle 17:30 VASCA PICCOLA NON DISPONIBILE - dalle 16:00 minimo 3 corsie disponibili in
v.grande - **ingresso ridotto SABATO POMERIGGIO € 5,00 a persona**

DOMENICA

dalle 9:00 alle 12:30 TUTTE LE VASCHE DISPONIBILI (SALVO EVENTI)

*Orari validi dal 22/09/2025 al 29/05/2026 salvo variazioni per cause di forza maggiore o per esigenze di corsi di formazione o eventi eccezionali



TARIFFE NUOTO LIBERO Guidato

Tariffe da 22 settembre 2025 a 29 maggio 2026

	Comuni CONVENZIONATI		Comuni NON CONVENZIONATI	
	FERIALI	FESTIVI	FERIALI	FESTIVI
Adulti (dai 16 anni)	€ 9,50	€ 10,50	€ 10,00	€ 11,00
Ragazzi (6-15 anni)	€ 7,50	€ 8,50	€ 7,50	€ 8,50
Bimbi 3-5 anni	€ 3,50	€ 3,50	€ 4,50	€ 4,50
Over 65 anni	€ 3,00	€ 3,00	€ 5,00	€ 5,00
Baby 0-2 anni			gratuito sempre	
Persone in possesso della DISABILITY CARD			gratuito sempre	

ABBONAMENTI

		Comuni CONV.	Comuni NON CONV.
ADULTI Free30	carnet 30 ingressi NON nominativo	€ 180,00	€ 215,00
RAGAZZI Free30	carnet 30 ingressi NON nominativo	€ 150,00	€ 180,00
Adulti	30 ingressi nominativo	€ 165,00	€ 200,00
Ragazzi	30 ingressi nominativo	€ 130,00	€ 160,00
Adulti	20 ingressi nominativo	€ 120,00	€ 140,00
Ragazzi	20 ingressi nominativo	€ 95,00	€ 116,00
Adulti	10 ingressi nominativo	€ 65,00	€ 75,00
Ragazzi	10 ingressi nominativo	€ 55,00	€ 65,00
Bambini 3-5 anni	10 ingressi NON nominativo	€ 25,00	€ 30,00
Over 65 anni	20 ingressi nominativo	€ 45,00	€ 80,00
MAXI ANNO nominativo		€ 570,00	€ 570,00
MAXI ANNO Soci nominativo		€ 520,00	€ 520,00

Gli abbonamenti saranno validi un anno solare dalla data di acquisto, senza proroghe.

Comuni convenzionati: VIGNOLA – SAVIGNANO – CASTELVETRO DI MODENA – (GUIGLIA fino a 30 maggio 2026)

CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ

Settembre 2025 – Maggio 2026

Tutte le attività sono riservate ai soci del Circolo Polivalente Olimpia Vignola per la stagione 2025/2026: i prezzi delle Attività non includono la Tessera Associativa Annuale OLIMPIACARD (€15:00) obbligatoria

ATTIVITÀ IN ACQUA PER GESTANTI

Fino al 30 maggio 2026

Ginnastica in acqua in gravidanza: Attività in assenza di peso che permette di ottenere una tonificazione muscolare mirata, contrasta la ritenzione idrica migliorando la circolazione superficiale, migliora l'ossigenazione dei tessuti e la mobilità articolare. N.B. l'attività verrà attivata con un numero minimo di abbonate:

SABATO • ore 11:40-12:40 È necessaria la prenotazione! Nuovo orario!!!

ABBONAMENTO ACQUAFULL20* 20 ingressi € 200,00

ABBONAMENTO ACQUAFULL10* 10 ingressi € 105,00

ABBONAMENTO miniACQUAFULL* 5 ingressi € 58,00

*Abbonamenti Validi per tutti i corsi di Ginnastica in acqua su prenotazione (059.77.36.12 o da sito www.olimpiavignola.it) - Non valido per NUOTO LIBERO

INGRESSO lezione SINGOLA € 15,00



ATTIVITÀ PRIMI PASSI

...alla scoperta dell'acqua per crescere felici!

PRIME ESPERIENZE IN ACQUA!

TEMPERATURA ACQUA 31°/33°C

PROFONDITÀ ACQUA VARIABILE 60/80CM

Sabato Mattina:

ATTIVITÀ SVOLTA SEMPRE DA BAMBINO/A INSIEME A UN GENITORE E GUIDATI DA ISTRUTTORI QUALIFICATI!

Nuovi orari!!

- ore 9:00-9:40 Bimbi 30-36 mesi
- ore 9:40-10:20 Bimbi 21-29 mesi
- ore 10:20-11:00 Bimbi 15-20 mesi
- ore 11:00-11:40 PICCOLISSIMI 9-14 mesi
- **ore 11:40-12:20 SUPERPICCOLI 4-8 mesi**

NUOVI
ORARI

Sabato Pomeriggio:

...PICCOLI ESPLORATORI ACQUATICI CRESCONO!

- **ore 16:00-16:40 BAMBINI DAI 37 AI 47 MESI ATTIVITÀ CON GENITORE IN ACQUA**

NUOVI
ORARI

- **ore 16:40-17:20 ...Giocare è una cosa seria!**

NOVITÀ

Per bambini/e di 4-5 anni, attività ludico-motoria acquatica propedeutica al nuoto, SENZA GENITORE IN ACQUA

1 corso	dal 27 settembre e al 18 ottobre	4 lez	€ 40,00
2 corso	dal 25 ottobre e al 22 novembre	4 lez	€ 40,00
3 corso	dal 29 novembre al 20 dicembre	4 lez	€ 40,00
4 corso	dal 10 gennaio al 31 gennaio	4 lez	€ 40,00
5 corso	dal 07 febbraio al 28 febbraio	4 lez	€ 40,00
6 corso	dal 07 marzo al 28 marzo	4 lez	€ 40,00
7 corso	dal 11 aprile al 02 maggio	3 lez	€ 30,00
8 corso	dal 09 maggio al 30 maggio	4 lez	€ 40,00

RECUPERI: Esclusivamente per le attività PRIMI PASSI, in caso di assenza causata da malattia certificata dal medico, sarà possibile recuperare al massimo una lezione per corso:

La lezione di recupero dovrà essere concordata con la Segreteria in base alle disponibilità:



ATTIVITÀ PER RAGAZZI

CORSI DI NUOTO PER RAGAZZI a frequenza Monosettimanale

Per imparare a nuotare è fondamentale la continuità, pertanto per i principianti sono necessari corsi a frequenza bisettimanale:

LUNEDÌ

• 17:00-17:45	NATI NEGLI ANNI 2012-'13-'14-'15-'16-'17	NON PRINCIPIANTI
• 17:45-18:30	NATI NEGLI ANNI 2016-'17-'18-'19-'20-'21	NON PRINCIPIANTI
1 corso	dal 22 settembre al 22 dicembre	13 lez € 120,90
2 corso	dal 12 gennaio al 23 marzo	11 lez € 102.30
3 corso	dal 30 marzo al 25 maggio	8 lez € 74.40

MERCOLEDÌ

• 16:15-17:00	NATI NEGLI ANNI 2012-'13-'14-'15-'16-'17	NON PRINCIPIANTI
1 corso	dal 24 settembre al 17 dicembre	13 lez € 120.90
2 corso	dal 07 gennaio al 25 marzo	12 lez € 111.60
3 corso	dal 01 aprile al 27 maggio	9 lez € 83.70

VENERDÌ

• 16:15-17:00	NATI NEGLI ANNI 2012-'13-'14-'15-'16-'17	NON PRINCIPIANTI
1 corso	dal 26 settembre al 19 dicembre	13 lez € 120.90
2 corso	dal 09 gennaio al 27 marzo	12 lez € 111.60
3 corso	dal 03 aprile al 29 maggio	8 lez € 74.40

SPAZIO ACQUA

esplorazioni motorie spaziali!

PER BAMBINI, **ANCHE PRINCIPIANTI**, NATI NEGLI ANNI 2019 (fino ai 6 anni), 2020, 2021 (e 2022 al compimento dei 4 anni)

ATTIVITÀ DESTRUTTURATA MULTILATERALE E INCLUSIVA, FINALIZZATA ALLO SVILUPPO PSICOMOTORIO GENERALE, ALL'ACQUATICITÀ , ALL'AUTONOMIA E AL DIVERTIMENTO!

Consigliata anche come attività di transizione tra attività Primi Passi e Corsi di Nuoto:

MARTEDÌ *spazioMarte*

Età MINIMA 4 ANNI COMPIUTI - ETÀ MASSIMA 6 ANNI

● **16:35-17:15**

1 corso	dal 23 settembre al 14 ottobre	4 lez	€ 31.20
2 corso	dal 21 ottobre al 23 dicembre	10 lez	€ 78.00
3 corso	dal 13 gennaio al 27 gennaio	3 lez	€ 23.40
4 corso	dal 03 febbraio al 24 marzo	8 lez	€ 62.40
5 corso	dal 31 marzo al 26 maggio	9 lez	€ 70.20

GIOVEDÌ *spazioGiove*

Età MINIMA 4 ANNI COMPIUTI - ETÀ MASSIMA 6 ANNI

● **16:35-17:15**

1 corso	dal 25 settembre al 16 ottobre	4 lez	€ 31.20
2 corso	dal 23 ottobre al 18 dicembre	9 lez	€ 70.20
3 corso	dal 08 gennaio al 29 gennaio	4 lez	€ 31.20
4 corso	dal 05 febbraio al 26 marzo	8 lez	€ 62.40
5 corso	dal 02 aprile al 28 maggio	9 lez	€ 70.20



CORSI DI NUOTO PER RAGAZZI a frequenza Bisettimanale

Corsi di nuoto per tutti i livelli, anche principianti:

MARTEDI' e GIOVEDI'

• **dalle 17:15 alle 18:00** NATI NEGLI ANNI 2015-'16-'17-'18-'19-'20-'21 ('22 al compimento dei 4 anni)

• **dalle 18:00 alle 18:45** NATI NEGLI ANNI 2012-'13-'14-'15-'16-'17-'18-'19

1 corso	dal 23 settembre al 16 ottobre	8 lez	€	74.40
2 corso	dal 21 ottobre al 20 novembre	10 lez	€	93.00
3 corso	dal 25 novembre al 23 dicembre	9 lez	€	83.70
4 corso	dal 08 gennaio al 29 gennaio	7 lez	€	65.10
5 corso	dal 03 febbraio al 26 febbraio	8 lez	€	74.40
6 corso	dal 03 marzo al 26 marzo	8 lez	€	74.40
7 corso	dal 31 marzo al 30 aprile	10 lez	€	93,00
8 corso	dal 05 maggio al 28 maggio	8 lez	€	74.40

MERCOLEDI' e VENERDI'

• **dalle 17:00 alle 17:45** NATI NEGLI ANNI 2015-'16-'17-'18-'19-'20-'21 ('22 al compimento dei 4 anni)

1 corso	dal 24 settembre al 17 ottobre	8 lez	€	74.40
2 corso	dal 22 ottobre al 21 novembre	10 lez	€	93.00
3 corso	dal 26 novembre al 19 dicembre	8 lez	€	74.40
4 corso	dal 07 gennaio al 30 gennaio	8 lez	€	74.40
5 corso	dal 04 febbraio al 27 febbraio	8 lez	€	74.40
6 corso	dal 04 marzo al 27 marzo	8 lez	€	74.40
7 corso	dal 01 aprile al 29 aprile	9 lez	€	83.70
8 corso	dal 06 maggio al 29 maggio	8 lez	€	74.40



ATTIVITÀ ANNUALI PER RAGAZZI

NUOTO JUNIOR YOUNG

Rivolti ai ragazzi nati dal 2011 al 2020

ISCRIZIONE PRIORITARIA ENTRO venerdì 19/09/2025 solo per i frequentanti la medesima attività durante la stagione scorsa

I nuovi inserimenti verranno effettuati col superamento della prova di idoneità e sulla base delle reali disponibilità

Non verranno ammessi principianti

MERCOLEDÌ E VENERDÌ dalle 17:45 alle 18:30

1° PERIODO	dal 24 settembre al 30 gennaio	34 lez	€ 275,00
2° PERIODO	dal 04 febbraio al 29 maggio	33 lez	€ 275,00
ANNUALE	dal 24 settembre al 29 maggio	67 lez	€ 490,00

NUOTO JUNIOR-PIU' nuovi giorni e orari!

Rivolti ai ragazzi nati dal 2008 al 2010

ISCRIZIONE PRIORITARIA ENTRO venerdì 19/09/2025 solo per i frequentanti la medesima attività durante la stagione scorsa.

I nuovi inserimenti verranno effettuati col superamento della prova di idoneità e sulla base delle reali disponibilità.

Livello avanzato

MERCOLEDÌ E VENERDÌ dalle 17:45 alle 18:30

1° PERIODO	dal 24 settembre al 30 gennaio	34 lez	€ 275,00
2° PERIODO	dal 04 febbraio al 29 maggio	33 lez	€ 275,00
ANNUALE	dal 24 settembre al 29 maggio	67 lez	€ 490,00

NUOTO AGONISTICO

Orari di allenamento diversi in base alle categorie,

Accesso previo colloquio con Direttore Tecnico e valutazione in acqua da parte dell'Allenatore di categoria.

Per informazioni rivolgersi alla Segreteria.



ATTIVITÀ PER ADULTI

CORSI DI NUOTO PER ADULTI SERALI frequenza bisettimanale

Corsi di nuoto per nati fino al 2011 PER TUTTI I LIVELLI NATATORI

LUNEDÌ e GIOVEDÌ

dalle 19:30 alle 20:15

dalle 20:15 alle 21:00

dalle 21:00 alle 21:45

1 corso	dal 22 settembre al 16 ottobre	8 lez	€ 76.00
2 corso	dal 20 ottobre al 20 novembre	10 lez	€95.00
3 corso	dal 24 novembre al 22 dicembre	8 lez	€ 76.00

Pacchetto 1°+ 2°+ 3° corso € 223,00

4 corso	dal 08 gennaio al 29 gennaio	7 lez	€ 66.50
5 corso	dal 02 febbraio al 26 febbraio	8 lez	€76.00
6 corso	dal 02 marzo al 26 marzo	8 lez	€ 76.00

Pacchetto 4°+ 5°+6° corso €197,00

7 corso	dal 30 marzo al 30 aprile	9 lez	€ 85.50
8 corso	dal 04 maggio al 28 maggio	8 lez	€ 76.00
9 corso	dal 01 giugno al 25 giugno*	8 lez	€ 76.00

**Solo ore 19:30 e 20:15*

*Pacchetto 7°+8°+9° corso €214,00**

CORSI DI NUOTO PER ADULTI POMERIDIANI frequenza bisettimanale

Corsi di nuoto per nati fino al 2011 PER TUTTI I LIVELLI NATATORI

MERCOLEDÌ e VENERDÌ

dalle 16:15 alle 17:00

1 corso	dal 24 settembre al 17 ottobre	8 lez	€ 76.00
2 corso	dal 22 ottobre al 21 novembre	10 lez	€ 95.00
3 corso	dal 26 novembre al 19 dicembre	8 lez	€ 76.00
4 corso	dal 07 gennaio al 30 gennaio	8 lez	€ 76.00
5 corso	dal 04 febbraio al 27 febbraio	8 lez	€ 76.00
6 corso	dal 04 marzo al 27 marzo	8 lez	€ 76.00
7 corso	dal 01 aprile al 29 aprile	9 lez	€ 85.50
8 corso	dal 06 maggio al 29 maggio	8 lez	€ 76.00

CORSO DI NUOTO PER ADULTI Monosettimanali

Giovedì

• dalle 18:45 alle 19:30 Corsi di nuoto per nati fino al 2011

1 corso	dal 25 settembre al 18 dicembre	13 lez	€ 123.50
2 corso	dal 08 gennaio al 26 marzo	12 lez	€ 114.00
3 corso	dal 02 aprile al 28 maggio	9 lez	€ 85.50

CORSI DI NUOTO AVANZATO PER ADULTI frequenza bisettimanale

MARTEDI' e GIOVEDI' dalle 18:00 alle 18:45

Rivolti ai nati fino al 2011

Corso riservato agli adulti in grado di nuotare diverse vasche consecutive nei diversi stili completi (con respirazione!)

Il Coordinamento delle attività si riserva di valutare il rimborso a coloro che seppur iscritti dovessero rivelarsi non idonei

1 corso	dal 23 settembre al 16 ottobre	8 lez	€ 76.00
2 corso	dal 21 ottobre al 20 novembre	10 lez	€ 95.00
3 corso	dal 25 novembre al 23 dicembre	9 lez	€ 85.50
4 corso	dal 08 gennaio al 29 gennaio	7 lez	€ 66.50
5 corso	dal 03 febbraio al 26 febbraio	8 lez	€ 76.00
6 corso	dal 03 marzo al 26 marzo	8 lez	€ 76.00
7 corso	dal 31 marzo al 30 aprile	10 lez	€ 95.00
8 corso	dal 05 maggio al 28 maggio	8 lez	€ 76.00

NUOTO MASTER

Per nati fino al 2007 (ad eccezione di ex agonisti)

Per poter accedere a questa attività è necessario superare la prova di idoneità,

MERCOLEDI' 19:40-20:40 e VENERDI' dalle 19:40 alle 20:30 allenamento di nuoto

Inoltre:

ACCESSO AL NUOTO LIBERO GUIDATO FINO AL 29 MAGGIO 2026

MARTEDI', GIOVEDI' E SABATO dalle 12:00 alle 14:20

MARTEDI' dalle 20:30 alle 22:30

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ dalle 6:30 alle 10:00

DUE INGRESSI SETTIMANALI ALL'AREA FITNESS:

il SABATO tra le ore 10:00 e le ore 18:00 + un secondo ingresso da concordare con lo Staff dell'Area Fitness

1° PERIODO dal 24 settembre al 27 febbraio € 445,00

2° PERIODO dal 04 marzo al 31 luglio € 445,00

ANNUALE dal 24 settembre al 31 luglio € 760,00

Tesseramento Fin per gare in vasca e acque libere incluso - N.B. quota di partecipazione a gare ESCLUSA

LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI per ADULTI

Possibilità di prenotare un istruttore in base alla disponibilità del nostro staff e degli spazi-acqua,

Costo a lezione € 26,00

N.B. La nostra Scuola Nuoto non effettua lezioni individuali per bambini/ragazzi minori, ritenendo che lo sport in età giovanile debba essere un'esperienza educativa e formativa globale, ricca anche di stimoli relazionali.

ATTIVITÀ DI FITNESS in ACQUA

dai 16 anni compiuti

In vasca coperta dal 22 settembre fino al 30 maggio 2026

ABBONAMENTO ACQUAFULL20* 20 ingressi € 200,00

ABBONAMENTO ACQUAFULL10* 10 ingressi € 105,00

ABBONAMENTO miniACQUAFULL* 5 ingressi € 58,00

Abbonamenti validi per tutti i corsi di Ginnastica in acqua previa prenotazione (059.77.36.12 o da sito www.olimpiavignola.it)

Validità un anno solare dalla data di acquisto – Non validi per NUOTO LIBERO

INGRESSO lezione SINGOLA

€ 15,00

SE NON HAI MAI FREQUENTATO

PROVA
GRATUITA

ACQUA FITNESS

Vasca Grande. Acqua prof. 120/200 cm

ALLENAMENTO FUNZIONALE, ATTIVITÀ TONIFICANTE, DRENANTE E DIVERTENTE

INTENSITÀ ALTA

MARTEDÌ E GIOVEDÌ • dalle 13,00 alle 13:40

ACQUA SPECIAL

Vasca grande. Acqua prof. 120/200 cm

INTENSITÀ ALTA

PROGRAMMA DINAMICO ALLENANTE DI TONIFICAZIONE MUSCOLARE E CONDIZIONAMENTO METABOLICO

Martedì • dalle 18:50 alle 19:30 • dalle 19:30 alle 20:10

Giovedì • dalle 18:50 alle 19:30

ACQUA TONE

Vasca Grande. Acqua prof. 120/200 cm

INTENSITÀ ALTA

ALLENAMENTO METABOLICO E TONIFICAZIONE MUSCOLARE

Lunedì • dalle 15:00 alle 15:40

Mercoledì • dalle 15:00 alle 15:40

ACQUA KOMBAT

NUOVI
ORARI

Vasca Grande. Acqua prof. 120/200 cm

INTENSITÀ ALTA

ALLENAMENTO ACQUATICO ISPIRATO ALLE ARTI MARZIALI, TONIFICAZIONE, DEFINIZIONE MUSCOLARE ED ENERGIA!

Sabato • 13:00-13:40

Alba ACQUATICA

Acqua prof. 120/200 cm

INTENSITÀ MEDIA

Inizia bene la tua giornata con una lezione di ginnastica in acqua rigenerante ed energizzante!

Venerdì • 7:00-7:40

PERSONAL ACQUAFIT

Sedute individuali di allenamento, preparazione atletica o recupero post-riabilitativo,

Costo a lezione € 26.00

Su prenotazione (mattino o primo pomeriggio in base alle disponibilità dei personal trainers) tel. 059 773612



ATTIVITÀ DI MOVIMENTO E BENESSERE in acqua

Iscrizione a corso oppure, previa prenotazione, accesso con abbonamenti Acquafull e Mini Acquafull

ACQUA BACK

Vasca Grande. Acqua prof. 120/200 cm

intensità MEDIO/BASSA

Mobilità, allungamento e condizionamento muscolari, Indicata per chi soffre di disturbi articolari, mal di schiena, ecc ...

L'Attività si svolge in assenza di peso e quindi in acqua molto alta con l'ausilio di supporti galleggianti

LUNEDI' E MERCOLEDI'

dalle 14:20 alle 15:00

1 corso	dal 22 settembre al 15 ottobre	8 lez	€ 72,00
2 corso	dal 20 ottobre al 19 novembre	10 lez	€ 90,00
3 corso	dal 24 novembre al 22 dicembre	8 lez	€ 72,00
4 corso	dal 07 gennaio al 28 gennaio	7 lez	€ 63,00
5 corso	dal 02 febbraio al 25 febbraio	8 lez	€ 72,00
6 corso	dal 02 marzo al 25 marzo	8 lez	€ 72,00
7 corso	dal 30 marzo al 29 aprile	9 lez	€ 81,00
8 corso	dal 04 maggio al 27 maggio	8 lez	€ 72,00

ACQUA BACK *più*

Vasca Grande, Acqua prof, 200 cm

intensità MEDIA+

Attività aerobica di condizionamento muscolare e articolare a tempo di musica, con e senza attrezzi

MARTEDI' E GIOVEDI'

dalle 13:40 alle 14:20

1 corso	dal 23 settembre al 16 ottobre	8 lez	€ 72,00
2 corso	dal 21 ottobre al 20 novembre	10 lez	€ 90,00
3 corso	dal 25 novembre al 23 dicembre	9 lez	€ 81,00
4 corso	dal 08 gennaio al 29 gennaio	7 lez	€ 63,00
5 corso	dal 03 febbraio al 26 febbraio	8 lez	€ 72,00
6 corso	dal 03 marzo al 26 marzo	8 lez	€ 72,00
7 corso	dal 31 marzo al 30 aprile	10 lez	€ 90,00
8 corso	dal 05 maggio al 28 maggio	8 lez	€ 72,00

AcquAMICA^{free}

Vasca Grande. Acqua prof. 120/200 cm

INTENSITÀ MEDIA



Nuoto libero assistito* e ginnastica in acqua ...per godere al meglio dei benefici del movimento in acqua!

**Nuoto libero assistito: non si tratta di una vera e propria lezione di nuoto ma di un'attività svolta in autonomia con la presenza di un istruttore qualificato che può fornire ai partecipanti, suggerimenti per migliorare le proprie abilità acquatiche.*

Dalle 8:30 alle 10:00 (8:30-9:10 nuoto libero assistito* e 9:10-10:00 ginnastica in acqua**)

MARTEDÌ

1 corso	dal 23 settembre al 18 novembre	9 lez	€ 82.80
2 corso	dal 25 novembre al 23 dicembre	5 lez	€ 46.00
3 corso	dal 13 gennaio al 24 marzo	11 lez	€ 101.20
4 corso	dal 31 marzo al 26 maggio	9 lez	€ 82.80

GIOVEDÌ

1 corso	dal 25 settembre al 20 novembre	9 lez	€ 82.80
2 corso	dal 27 novembre al 18 dicembre	4 lez	€ 36.80
3 corso	dal 08 gennaio al 26 marzo	12 lez	€ 110.40
4 corso	dal 02 aprile al 28 maggio	9 lez	€ 82.80

****Inoltre possibilità di accedere alla sola parte di ginnastica in acqua dalle 09:15 con abbonamento ACQUAfull previa prenotazione**



NUOTAGYM

Vasca Grande. Acqua prof. 120/200 cm

INTENSITÀ MEDIO/ALTA

Attività di nuoto libero (ore 8:30-9:15) e ginnastica in acqua (9:15-10:00)

Iscrizione QUADRIMESTRALE

LUNEDI' E MERCOLEDI' • dalle 8:30 alle 10:00

1° PERIODO	dal 22 settembre al 28 gennaio	33 lez	€ 243.00
2° PERIODO	dal 02 febbraio al 27 maggio	33 lez	€ 243.00

NUOTAGYM MONOSETTIMANALE

• dalle 8:30 alle 10:00

LUNEDI'

1 corso	dal 22 settembre al 13 ottobre	4 lez	€ 36.80
2 corso	dal 20 ottobre al 17 novembre	5 lez	€ 46.00
3 corso	dal 24 novembre al 22 dicembre	4 lez	€ 36.80
4 corso	dal 12 gennaio al 26 gennaio	3 lez	€ 27.60
5 corso	dal 02 febbraio al 23 febbraio	4 lez	€ 36.80
6 corso	dal 02 marzo al 23 marzo	4 lez	€ 36.80
7 corso	dal 30 marzo al 27 aprile	4 lez	€ 36.80
8 corso	dal 04 maggio al 25 maggio	4 lez	€ 36.80

MERCOLEDI'

1 corso	dal 24 settembre al 15 ottobre	4 lez	€ 36.80
2 corso	dal 22 ottobre al 19 novembre	5 lez	€ 46.00
3 corso	dal 26 novembre al 17 dicembre	4 lez	€ 36.80
4 corso	dal 07 gennaio al 28 gennaio	4 lez	€ 36.80
5 corso	dal 04 febbraio al 25 febbraio	4 lez	€ 36.80
6 corso	dal 04 marzo al 25 marzo	4 lez	€ 36.80
7 corso	dal 01 aprile al 29 aprile	5 lez	€ 46.00
8 corso	dal 06 maggio al 27 maggio	4 lez	€ 36.80

Inoltre:

possibilità di accedere alla sola parte di ginnastica in acqua, dalle ore 9:15, con abbonamento ACQUAFULL (previa prenotazione)



Area Fitness

DAI 14 ANNI COMPIUTI

APERTURA DAL 08 SETTEMBRE 2025 AL 06 SETTEMBRE 2026

FINO AL 19 SETTEMBRE 2025 ORARIO ESTIVO, DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 9:00 ALLE 21:30

ORARI DAL 22 SETTEMBRE 2025*

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ **DALLE 9:00 ALLE 22:00**

SABATO **DALLE 10:00 ALLE 18:00**

DOMENICA **DALLE 10:00 ALLE 12:30**

*GLI ORARI DELLA SALA E DEI CORSI POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI DURANTE TUTTO IL CORSO DELL'ANNO

Stagionale VALIDITÀ: UN ANNO SOLARE (12 MESI DALLA DATA DI ACQUISTO)

- **OPEN** **accesso all'AreaFitness in tutte le fasce orarie** **€ 585,00**
inoltre INCLUDE: accesso fino a massimo 2 CORSI al giorno, previa prenotazione
IN OMAGGIO: un abbonamento 10 ingressi al NUOTO LIBERO oppure un abbonamento ACQUAFULL 5 INGRESSI per Ginnastica in Acqua
- **MINI OPEN** **accesso all'AreaFitness dalle ore 9,00 alle 16,00** **€ 495,00**
inoltre INCLUDE: accesso fino a massimo 2 CORSI al giorno dalle 9:00 alle 16:00, previa prenotazione
IN OMAGGIO: un abbonamento 10 ingressi al NUOTO LIBERO oppure un abbonamento ACQUAFULL 5 INGRESSI per Ginnastica in Acqua

Quadrimestrale VALIDITÀ 4 MESI effettivi

- **OPEN** **accesso all'Area Fitness in tutte le fasce orarie** **€ 330,00**
INCLUDE: accesso fino a massimo 2 CORSI al giorno, previa prenotazione
- **MINI OPEN** **accesso all'Area Fitness dalle ore 9:00 alle 16:00** **€ 270,00**
INCLUDE: accesso fino a massimo 2 CORSI al giorno dalle 9:00 alle 16:00, previa prenotazione
- **3G scegli 3 giorni** **accesso all'Area Fitness 3 giorni a Settimana** **€ 230,00**

Bimestrale VALIDITÀ 2 MESI effettivi

- **OPEN** **accesso all'Area Fitness in tutte le fasce orarie** **€ 220,00**
inoltre INCLUDE: accesso fino a UN CORSO AL GIORNO, previa prenotazione
- **MINI OPEN** **accesso all'Area Fitness dalle ore 9:00 alle 16:00** **€ 175,00**
inoltre INCLUDE: accesso a UN CORSO AL GIORNO dalle 9:00 alle 16:00, previa prenotazione
- **3G scegli 3 giorni** **accesso all'Area Fitness 3 giorni a Settimana** **€ 150,00**

Ingressi

VALIDITÀ UN ANNO SOLARE (12 MESI DALLA DATA DI ACQUISTO)

- **Abbonamento 12 ingressi**

€ 105,00

ogni ingresso include: un corso (previa prenotazione) + seduta in area fitness consecutivi oppure solo un corso o solo una seduta in area fitness

- **Abbonamento 5 ingressi**

€ 53,00

ogni ingresso include: un corso (previa prenotazione) + seduta in area fitness consecutivi oppure solo un corso o solo una seduta in area fitness

- **Giornaliero**

€ 15,00

ogni ingresso include: un corso (previa prenotazione) + seduta in area fitness consecutivi oppure solo un corso o solo una seduta in area fitness

SE NON HAI MAI FREQUENTATO

**PROVA
GRATUITA**

Allenamento con PERSONAL TRAINER

- Allenamento funzionale-metabolico
- Allenamento in sala pesi
- Preparazione atletica sport specifica
- Lezione di Yoga- Pilates- Posturale

Seduta singola INDIVIDUALE (rapporto Allenatore/Allievo 1:1)

€ 35,00

Pacchetto 5 sedute INDIVIDUALI

€165,00

Pacchetto 10 sedute INDIVIDUALI

€ 310,00

Seduta singola DI COPPIA (rapporto Allenatore/Allievo 1:2)

€ 56,00

AGEVOLAZIONI PARTICOLARI AREA FITNESS.

- **Possessori di DISABILITY CARD:** Riduzione 30%.

Attenzione! Le modalità di accesso all'Area Fitness dovranno essere valutate dallo Staff e concordate insieme allo Staff caso per caso, in base al grado di autonomia della persona.

- Riduzione 10% per chi è già iscritto ad altra attività organizzata da Olimpia Vignola
- Riduzione 20% per gli STUDENTI (max 25 anni)
- Riduzione 20% per gli OVER 65
- Dopo la seduta di palestra, se gli orari coincidono con quelli del NUOTO LIBERO IN VASCA COPERTA, possibilità di usufruire della piscina al costo di **€ 3,00**

Corsi di Gruppo 2025-26 inclusi nell'iscrizione

- fitYOGA
- CORE TRAINING
- ADDOMINALI
- STEP
- CIRCUITO TOTAL BODY
- TOTAL BODY PUMP
- ALLENAMENTO FUNZIONALE
- TABATA
- MOBILITÀ
- POSTURALE



4 PASSI PER LA SALUTE *nel Parco del Centro Nuoto*

CAMMINATE GUIDATE DA UN INSEGNANTE DI EDUCAZIONE FISICA

INFO 059 77 36 12 - 059 76 53 73

COSTO A LEZIONE € 4,50

ABBONAMENTO A 10 LEZIONI € 33,00

