

QUELLO CHE C'È
mensile di Vita, Eccellenza e Buonumore

La rivista-magazine che racconta il tuo territorio

**CURIOSITÀ
INTERVISTE
ECCELLENZE**

Il Caffè di **QUELLO CHE C'È**

www.quellochece.com - quello che c'è mensile - quellochece
Redazione: Borgo a Buggiano 0572/33555 - info@quellochece.com

**ATTIVITA' MOTORIE IN ACQUA
MONSUMMANO TERME**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
GINNASTICA DOLCE (10,00-11,00)	GINNASTICA DOLCE (10,00-11,00)	WALK CIRCUIT (10,15-11,00)	GINNASTICA DOLCE (10,00-11,00)	GINNASTICA DOLCE (10,00-11,00)	HYDRO BIKE (11,30-12,15)
ACQUA GYM (11,00-12,00)	HYDRO BIKE (11,00-11,45)	ACQUA GYM (11,00-12,00)	ACQUA CROSSFIT (11,00-11,50)	ACQUA GYM (11,00-12,00)	WALK CIRCUIT (12,30-13,15)
HYDRO BIKE (12,30-13,15)	SUPER WALK (11,00-11,45)	BIKE & WALK (12,30-13,30)	HYDRO BIKE (12,30-13,15)	HYDRO BIKE (11,00-11,45)	
HYDRO WALK (13,00-13,30)	GESTANTI (11,45-12,45)	ACQUA GYM (14,30-15,30)	FAST WALK (13,10-13,40)	GESTANTI (11,45-12,45)	
HYDRO BIKE (13,30-14,15)	SUPER WALK (13,30-14,15)	HYDRO BIKE (19,00-19,45)	ACQUA GYM (13,30-14,30)	HYDRO BIKE (12,45-13,30)	
ACQUA GYM (13,30-14,30)	HYDRO BIKE (19,00-19,45)	JUMP CIRCUIT (20,15-21,00)	SUPER WALK (16,00-16,45)	ACQUA CIRCUIT (13,30-14,15)	
ACQUA JUMP (14,30-15,15)	ACQUA GYM (20,30-21,30)		ACQUA CIRCUIT (19,00-19,45)	HYDRO BIKE (14,30-15,15)	
SUPER WALK (16,00-16,45)			HYDRO BIKE (20,00-20,45)	HYDRO BIKE (19,00-19,45)	
ACQUA CIRCUIT (19,00-19,45)			ACQUA GYM (20,30-21,30)		
HYDRO BIKE (20,00-20,45)			HYDRO BIKE (20,45-21,30)		DOMENICA
HYDRO BIKE (20,45-21,30)					HYDRO BIKE (9,15-10,00)

**ATTIVITA' MOTORIE TERRESTRI
MONSUMMANO TERME**

ATTIVITA' MOT. TERRESTE (20,00-21,00)		ATTIVITA' MOT. TERRESTE (20,00-21,00)	
---------------------------------------	--	---------------------------------------	--

**ATTIVITA' MOTORIE TERRESTRI
x BAMBINI
MONSUMMANO TERME**

GINNASTICA FORMATIVA (17,00-18,00)		GINNASTICA FORMATIVA (17,00-18,00)	
------------------------------------	--	------------------------------------	--

**ATTIVITA' MOTORIE IN ACQUA
LARCIANO-LAMPORECCHIO**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
GINNASTICA DOLCE (9,30-10,30)	RISVEGLIO MUSCOLARE (9,30-10,30)	ACQUA ANTALGICA (9,30-10,30)	GINNASTICA DOLCE (9,30-10,30)	RISVEGLIO MUSCOLARE (9,30-10,30)	HYDRO BIKE (11,30-12,15)
ACQUA ANTALGICA (9,30-10,30)	ACQUA GYM (13,00-14,00)	GESTANTI (10,30-11,30)	ACQUA GYM (10,30-11,30)	ACQUA GYM (13,00-14,00)	
ACQUA GYM (10,30-11,30)	TRIATHLON (14,15-15,00)	HYDRO BIKE (12,45-13,30)	ACQUA POLE (12,45-13,30)	METABOLICO (14,15-15,00)	
ACQUA FANTASY (13,15-14,00)	ACQUA POLE CIRCUIT (18,00-18,45)	HIGH INTERVAL TRAINING (14,15-15,00)	ACQUA CROSSFIT (14,10-15,00)	ACQUA POLE CIRCUIT (18,00-18,45)	
HYDRO BIKE (14,15-15,00)	HYDRO BIKE (18,45-19,30)	METABOLICO (17,00-17,45)	HYDRO BIKE (18,45-19,30)	JUMP CIRCUIT (18,45-19,30)	
HYDRO BIKE (18,45-19,30)	SUPER WALK (19,40-20,25)	HYDRO BIKE (18,45-19,30)	ACQUA GYM (19,30-20,30)		
ACQUA CROSSFIT (19,30-20,20)		ACQUA POLE (19,35-20,20)	BIKE & WALK (19,30-20,30)		
ACQUA GYM (19,30-20,30)					DOMENICA
					ACQUA CROSSFIT (10,30-11,20)

**ATTIVITA' MOTORIE TERRESTRI
LARCIANO-LAMPORECCHIO**

TRX (19,30-20,15)		TRX (19,30-20,15)	
-------------------	--	-------------------	--

**ATTIVITA' MOTORIE TERRESTRI
x BAMBINI
LARCIANO-LAMPORECCHIO**

GINNASTICA FORMATIVA (18,45-19,45)		GINNASTICA FORMATIVA (17,00-18,00)	
------------------------------------	--	------------------------------------	--

**PERIODIZZAZIONE CORSI
ATTIVITA' MOTORIE**

- MENSILE (giugno - luglio - agosto)

ABBONAMENTI ATTIVITA' MOTORIE

INGRESSI A TEMPO CON RECUPERI
(con la possibilità di scegliere l'abbinamento di giorni e orari)

n.4 lezioni monosettimanali € **42,00**
n.8 lezioni bisettimanali € **79,20**
n.12 lezioni trisettimanali € **111,60**

GINNASTICA DOLCE e RISVEGLIO MUSCOLARE
n.8 lezioni bisettimanali € **59,20**
n.8 lez. bisettimanali (oltre i 60 anni) € **54,40**

INGRESSI A SCALARE (validità 1 anno)
pacchetto 6 lezioni a gettone € **69,00**
Lezione a gettone € **12,00**

ABBONAMENTI A TEMPO TUTTO INCLUSO
OPEN NO LIMITS MENSILE € **109,00**
OPEN NO LIMITS TRIMESTRALE € **275,00**

GESTANTI
Mensile a partire da data iscrizione € **46,00**

Specializzazione corsi

per ulteriori informazioni rivolgersi in segreteria

- Corso per gestanti in Acqua
- Squadre Sportive: Propaganda, Agonistica, Salvamento e Master
- Fitness Agonistico
- Lezioni personalizzate per 1,2 o 3 utenti
- Idrochinesiterapia

**ATTIVITA' MOTORIE IN ACQUA
FINALIZZATE AL BENESSERE
con metodo:**

**Hydrowalk - Walk Circuit - Super Walk
Hydrobike - Bike & Walk
Triathlon - Walk Circuit - Acqua Circuit
Acqua Crossfit - Acqua Gym - Acqua Antalgica
Acqua Jump - Jump Circuit - Fit & Jump
Metabolico - Risveglio muscolare
Acqua Pole - Acqua Pole Circuit**



INGRESSO OMAGGIO nelle piscine estive nel giorno di ogni lezione per gli iscritti a qualsiasi corso.

**Valdo Camp
Camp Estivo in Piscina**

ESTATE 2024



IL CAMP ESTIVO PER:

RAGAZZI

dai 12 anni compiuti ai 13 anni

RAGAZZI

**dai 6 anni compiuti agli 11 anni
dal lunedì al venerdì**

**solo mattino, solo pomeriggio o tutto
il giorno, con pranzo al Camp o a casa**
SONO APERTE LE ISCRIZIONI
**MAGGIORI INFORMAZIONI IN
SEGRETERIA**

**1 SOLO ABBONAMENTO X
8 PISCINE**

Tutti gli ingressi per nuoto libero compreso gli abbonamenti e i recuperi delle lezioni di Acquafitness, di Ginnastica Dolce, dei corsi Neonati potranno essere utilizzati negli orari di apertura al Nuoto Libero oppure nei relativi corsi indistintamente negli impianti di Monsummano Terme e di Larciano-Lamporecchio; sia nei giorni feriali che festivi e sia nelle piscine al coperto che nelle piscine estive esterne.

PER I NUOVI UTENTI

BUONO OMAGGIO

PER UNA LEZIONE DI PROVA DI NUOTO
O ACQUAFITNESS.

RIVOLGITI ALLE NOSTRE SEGRETERIE.

I buoni non sono cumulabili.



Estate 2024

**"L'Acqua con
un mare
di attività"**

PISCINE COMUNALI MONSUMMANO TERME
Tel. 0572952255 - 0572520897 - Cell. 3357607141
piazza S.Pertini, 11 - 51015 - Monsummano Terme (PT)

PISCINE INTERCOMUNALI LARCIANO-LAMPORECCHIO
Tel. 057381506 - Cell. 3357542453
via Marconi, 878c - loc. Centocampi - 51036 - Larciano (PT)
www.nuotovaldinievole.it - e-mail: info@nuotovaldinievole.it

L'ASD NUOTO VALDINIEVOLE

si propone di dare l'opportunità di "vivere l'acqua offrendovi un mare di attività" attraverso una sana e piacevole attività fisica e sportiva, con la certezza che si possa realmente riscoprire una nuova e migliore qualità della vita.



NUOTO LIBERO a partire da € 1,27 al giorno

ATTIVITA' MOTORIE a partire da € 3,02 al giorno

CORSI NUOTO a partire da € 8,20 a lezione

CONTATTI

Monsummano Terme

0572 952255 - 0572 520897

335 7607141

www.nuotovaldinievole.it

Mettili mi piace alle nostre pagine:

- A.s.d. Nuoto Valdinievole
- Nuoto Valdinievole Piscine Larciano-Lamporecchio
- Nuoto Valdinievole Piscine Monsummano-Terme

nuotovaldinievole

@NValdinievole

Larciano-Lamporecchio

0573 81506

335 7542453

info@nuotovaldinievole.it

NuotoValdinievole

ORARIO APERTURA AL PUBBLICO

PISCINE ESTIVE dal 01/06/24 al 15/09/24

Balneazione, nuoto e relax solarium

(Per avere una postazione, ombrellone oppure gazebo con arredi, è obbligatoria la prenotazione.)

VASCHE ESTERNE

MONSUMMANO TERME e LARCIANO-LAMPORECCHIO

Tutti i giorni dalle 09,00 alle 19,30

ORARIO NUOTO LIBERO ORGANIZZATO

(con corsie dedicate al nuoto)

VASCHE ESTERNE

MONSUMMANO TERME

Dal lunedì al sabato (escluso festivi)	dalle 07,30 alle 09,30
Dal lunedì al venerdì (escluso sabato e festivi)	dalle 19,30 alle 21,30

LARCIANO-LAMPORECCHIO

Lunedì-Mercoledì-Venerdì	dalle 07,30 alle 09,30
Martedì-Giovedì-Sabato	dalle 08,30 alle 09,30
Dal lunedì al venerdì (escluso sabato e festivi)	dalle 19,30 alle 21,00

VASCHE INTERNE

(fino al 31 luglio) Le vasche piccole in tali orari sono libere quando non sono presenti corsi collettivi. informarsi periodicamente in segreteria.

MONSUMMANO TERME

Dal lunedì al sabato (escluso festivi)	dalle 11,00 alle 14,30
--	------------------------

LARCIANO-LAMPORECCHIO

Dal lunedì al sabato (escluso festivi)	dalle 11,30 alle 14,30
--	------------------------

TARIFE INGRESSO NUOTO LIBERO

- Ingresso Intero (feriale e domenica dopo le 16:00) € 10,00
- Ingresso Intero (domenica e festivi) € 11,00
- Ingresso Ridotto (feriale - fino a 1,3m) € 8,00
- Ingresso Ridotto (domenica e festivi - fino a 1,3m) € 9,00

ABBONAMENTI A SCALARE

Validità 1 anno dalla data di rilascio
Ad ogni rinnovo 1 ingresso omaggio in più fino al 31/05

- Abbonamento 10 ingressi € 70,00
- Abbonamento Ridotto 10 ingressi € 52,00

ABBONAMENTI A TEMPO

- Abbonamento Mensile Estivo € 75,00
- Abbonamento Trimestrale Estivo € 189,00
- Abbonamento Annuale € 460,00

Tutti gli abbonamenti al nuoto libero sono personali e non cedibili

FAMILY CARD

per un nucleo familiare di min. 3 persone

- Ingresso Adulto € 8,00 anziché € 10,00
- Ingresso Ridotto (nati dal 2013 al 2018) € 4,50 anziché € 8,00
- Ingresso Bambino (nati fino al 2019) **GRATUITO** anziché € 8,00

... e tanti altri vantaggi. informati in segreteria

Per l'accesso alle vasche è obbligatorio l'uso della cuffia

PER L'ISCRIZIONE AI CORSI E' OBBLIGATORIA

- 1) quota annuale di € 40,00 o tesseramento estivo € 10,00 valido fino al 31 agosto
- 2) certificato medico per attività sportiva non agonistica dai 6 anni compiuti in poi

PERIODIZZAZIONE CORSI NUOTO

- 1° PERIODO - GIUGNO - dal 11/6 al 30/6
- 2° PERIODO - LUGLIO - dal 1/7 al 31/7
- 3° PERIODO - AGOSTO - dal 1/8 al 31/8

INGRESSO OMAGGIO nelle piscine estive nel giorno di ogni lezione per gli iscritti a qualsiasi corso.

CORSI NUOTO

Neonati (da 1 mese a 2 anni con genitori in acqua)

MONSUMMANO TERME (fino al 31 luglio 2024)

MERCOLEDI	11,15 12,00	16,00 16,45	16,45 17,30
SABATO	9,30 10,15	10,15 11,00	15,00 15,45

LARCIANO-LAMPORECCHIO (fino al 31 luglio 2024)

LUNEDI	15,15 16,00	MERCOLEDI	10,30 11,15	11,15 12,00
SABATO	9,30 10,15	10,15 11,00		

Cuccioli (da 3 anni fino ai nati nel 2018) (fino al 31 luglio 2024)

MONSUMMANO TERME

LUNEDI - GIOVEDI	15,15 16,00	16,00 16,45	16,45 17,30
MARTEDI - VENERDI	16,00 16,45	16,45 17,30	17,30 18,15
SABATO	11,15 12,00	12,00 12,45	
corso intensivo dal LUN al VEN	11,15 12,00	18,15 19,00	

LARCIANO-LAMPORECCHIO

LUNEDI - GIOVEDI	16,30 17,15	17,15 18,00	18,00 18,45
MARTEDI - VENERDI	16,30 17,15	17,15 18,00	
SABATO	11,15 12,00	12,00 12,45	

escluso mercoledì iscrizione settimanale

LEZIONI personalizzate di NUOTO

Si organizzano LEZIONI PERSONALIZZATE di NUOTO per bambini, ragazzi e adulti per qualsiasi livello di apprendimento.

- LEZIONE SINGOLA (1 allievo) € 20,50
- LEZIONE IN COPPIA (2 allievi) € 30,00
- LEZIONE TRIPLA (3 allievi) € 39,00

LEZIONI intensive personalizzate

Si organizzano LEZIONI INTENSIVE PERSONALIZZATE di NUOTO per gruppo di 3 allievi.

- 5 LEZIONI (dal lun al ven) (cadauno) € 52,00

Rivolgersi alla nostra segreteria per il modulo da compilare per la richiesta

CORSI NUOTO

Ragazzi (nati dal 2017 a 15 anni) (fino al 31 luglio 2024)

MONSUMMANO TERME

LUNEDI - GIOVEDI	11,00 11,45	15,15 16,00	16,00 16,45	16,45 17,30
MARTEDI - VENERDI	11,00 11,45	16,00 16,45	16,45 17,30	17,30 18,15
SABATO	11,15 12,00	12,00 12,45		
corso intensivo dal LUN al VEN	11,15 12,00	18,15 19,00		

escluso mercoledì iscrizione settimanale

LARCIANO-LAMPORECCHIO

LUNEDI - GIOVEDI	17,15 18,00	18,00 18,45
MARTEDI - VENERDI	17,15 18,00	18,00 18,45
SABATO	11,15 12,00	12,00 12,45

Adulti

MONSUMMANO TERME

LUNEDI - GIOVEDI	09,00 09,45	19,30 20,15	20,30 21,15
MARTEDI - VENERDI	12,45 13,30	13,30 14,15	19,30 20,15

LARCIANO-LAMPORECCHIO

LUNEDI - GIOVEDI	13,00 13,45	19,30 20,15	20,30 21,15
------------------	----------------	----------------	----------------

ABBONAMENTI CORSI NUOTO

Periodo di 4 lezioni monosettimanali

- CORSI NEONATI € 48,00
- CORSI CUCCIOLI € 44,00
- CORSI RAGAZZI € 42,40

Periodo di 8 lezioni bisettimanali

- CORSI CUCCIOLI € 67,20
- CORSI RAGAZZI € 65,60
- CORSI ADULTI € 70,40

- 4 lezioni (lun-mar-gio-ven) € 34,00
- 5 lezioni (dal lunedì al venerdì) € 42,50

ORGANIZZAZIONE
EVENTI E COMPLEANNI
SERATE CON MUSICA LIVE
CENE E PIZZE DA ASPORTO

Aperto dal lunedì al sabato dalle 9 alle 24

Piazza S. Pertini, 16
MONSUMMANO T. (PT) ☎ 0572.81155

"VUOI FESTEGGIARE UN COMPLEANNO,
UN PARTY IN PISCINA? CHIEDI IN SEGRETERIA"
possibilità di organizzare e utilizzare le piscine
per feste, cene, aperitivi.

IL BAR DELLE PISCINE DI
LARCIANO - LAMPORECCHIO
via Marconi, 878/C - Loc. Centocampi
Tel. - 0573 81506

Un corso può essere iniziato in qualunque periodo della stagione estiva.
Tutti i corsi saranno effettuati al raggiungimento del numero minimo di iscritti.