



**CORSI
2020/2021
RIPARTIAMO
INSIEME**

NOVITÀ! ISCRIZIONE CORSI ON-LINE



SERIATE SPORT LAB

Il progetto Seriate Sport Lab si prefigge come obiettivo la rilettura del concetto di attività sportiva. Non più solo benessere, hobby e svago ma un vero e proprio contenitore sociale, un trait d'union sia all'interno della vita familiare che delle istituzioni che attorno ad essa gravitano: famiglia-scuola-società sportiva, che creano un percorso formativo della personalità del bambino prima e, quindi, dell'adulto poi.

L'idea di sport in quanto educazione alla vita, in particolare per i bambini, rappresenta il filo conduttore che guida il praticante verso l'atleta. I concetti positivi di sacrificio, fatica, responsabilità, lealtà, rispetto dell'avversario e delle regole, capacità di accettare i risultati delle proprie sfide diventano i mattoni attraverso cui si forma l'atleta agonista

ancora prima degli aspetti puramente tecnici della attività sportiva prescelta. Seriate Sport Lab permette a tutti i cittadini di trovare una risposta alle proprie esigenze di "fare moto" all'interno di una struttura totalmente rinnovata, con ampi spazi dedicati al tempo libero.

Seriate Sport Lab mette a disposizione degli utenti uno staff laureato in Scienze Motorie con anni di professionalità nel proprio curriculum, offrendo una proposta di alto livello tecnico e "su misura".

Vieni a conoscere il nostro progetto e la grande varietà di corsi studiati per te da Seriate Sport Lab.

Un mondo di sport ti aspetta!

**GIOCO SPORT / DANZA / TENNIS /
GINNASTICA ARTISTICA / GAG /
FUNCTIONAL / PILATES / TOTAL BODY /
BODY TONE / MINIBASKET /
JUDO / YOGA / SPINNING / SKATE /
ROLLERBLADE / ZUMBA /
DANZA MODERNA / KARATE /
GINNASTICA ADULTI / CARDIO TONIC /**

GAME FOR **SPORT**

**CITY CAMP MULTISPORTIVO (ESTATE & INVERNO)
IL PRIMO, L'ORIGINALE CAMP DA 15 ANNI SUL
TERRITORIO DEDICATO AI BAMBINI DAI 6 AI 14 ANNI.
DOVE LO SPORT NON E' COMPETIZIONE MA
SPERIMENTAZIONE DELLE VARIE DISCIPLINE
SPORTIVE IN FORMA LUDICA CON STAFF
ALTAMENTE QUALIFICATO.**

Inquadra con il
tuo cellulare il
QR Code e
scopri i nostri
corsi



IN COLLABORAZIONE CON



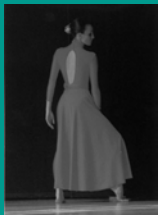
TENNIS ACADEMY MANENTI E MALGAROLI

Tennis Academy Manenti e Malgaroli è sinonimo di qualità nella gestione dei tennisti di ogni età e di ogni livello. Roberto Manenti e Fabio Malgaroli hanno creato quella che oggi, stando alle classifiche Fit e ai risultati ottenuti sul campo, è la migliore scuola tennis di Bergamo e provincia, nonché tra le prime 10 in Lombardia. Un lavoro quotidiano che si occupa in dettaglio di ogni settore del gioco, e che trova la sua perfetta sintesi in tre parole: divertimento, competizione e incontro.



SERIATE BASKETLIKE ASD

Siamo una Società Seriate di basket nata circa un anno fa con all'interno persone con esperienza nel mondo della palla a spicchi bergamasca. Vogliamo che Seriate abbia nuovamente una Società sul territorio e crediamo in una visione ed in un progetto di sport che va ben oltre la sola e semplice tecnica del gesto sportivo ma nel rapporto umano e sociale che si può creare nell'ambito dei rapporti interpersonali e il basket può regalare e insegnare tutto questo se praticato in un ambiente con sani principi.



SPAZIO DANZA CITTA' DI SERIATE

A Seriate dal 1990, organizza corsi di Giocodanza, Danza Classica e Moderna. Fondata e diretta da Cristiana Denti (Diplomata RAD - London).

STAGIONE 2020/2021

CORSI SPORTIVI/FITNESS/WELLNESS RAGAZZI E ADULTI

Inizio corsi ADULTI 28 Settembre 2020 termine 30 Giugno 2021

*SETTIMANA DI PROVA DAL 28 SETTEMBRE AL 2 OTTOBRE 2020

Inizio corsi BAMBINI 5 Ottobre 2020 termine 11 Giugno 2021

*SETTIMANA DI PROVA DAL 5 OTTOBRE AL 9 OTTOBRE 2020

*contattare il centro per conoscere la/e giornata/e pianificata/e

GIORNI DI SOSPENSIONE DEI CORSI ADULTI e RAGAZZI

Inizio Corsi Sportivi 28 Settembre 2020

8 Dicembre 2020

dal 23 Dicembre 2020 al 6 Gennaio 2021 compresi

dal 15 al 16 Febbraio 2021 compresi SOLO CORSI BAMBINI

dal 1 al 5 Aprile 2021 compresi ADULTI

dal 1 al 6 Aprile 2021 compresi RAGAZZI

2 Giugno 2021

CORSI TENNIS RAGAZZI E ADULTI

Inizio Corsi Ragazzi e Adulti 5 ottobre 2020 termine 11 Giugno 2021

*SETTIMANA DI PROVA CORSI TENNIS DAL 28 AL 2 OTTOBRE 2020

*contattare il centro per conoscere la/e giornata/e pianificata/e

GIORNI DI SOSPENSIONE DEI CORSI TENNIS RAGAZZI E ADULTI

Inizio Corsi Adulti 28 settembre 2020 - Inizio corsi Ragazzi 5 ottobre 2020

8 Dicembre 2020

dal 23 Dicembre 2020 al 6 Gennaio 2021 compresi

dal 15 al 16 Febbraio 2021 compresi SOLO CORSI RAGAZZI

dal 1 al 6 Aprile 2021 compresi

2 Giugno 2021

IL CENTRO



INDICE

SALA MADBOX	PAG 6
SALA GYM	PAG 7
SALA HARMONY	PAG 8
SALA COMBAT	PAG 14
PALAZZETTO	PAG 16
TENNIS	PAG 17
SKATE PARK	PAG 18
AFFITTO CAMPI	PAG 20
I NOSTRI SERVIZI	PAG 22

FUNCTIONAL	Medium	Hard	SERIATESI	NON SERIATESI
<p>Il Functional Training o Allenamento Funzionale garantisce l'aumento del ROM; Il miglioramento dell'efficienza neuromuscolare e dei meccanismi energetici più produttivi, ad esempio, grazie ad un lavoro "intervallato" dal punto di vista metabolico; inoltre favorisce il recupero e stimola il reale processo di supercompensazione e non solo con l'aumento banale del carico, come spesso si vede in sala pesi. Il Functional Training permette di stimolare attivamente quelle abilità atte a trarre un vantaggio funzionale dall'esatta posizione del corpo, nel momento adeguato, con la velocità ottimale, e con la corretta sequenza di attivazione.</p>	da definire	da definire	TESSERA A SCALARE 10 INGRESSI 99,00 €	TESSERA A SCALARE 10 INGRESSI 110,00 €

SPINNING - SPIN FIT*		SERIATESI	NON SERIATESI
<p>Lo spinning, o indoor cycling, è uno sport aerobico brioso, in grado di coinvolgere mentalmente e fisicamente. È particolarmente adatto per gli appassionati delle due ruote, ma è fantastico anche per chi desidera semplicemente allenarsi in palestra e contemporaneamente liberare la mente dello stress della vita quotidiana. Grazie al sottofondo musicale che fa da accompagnamento a pochi semplici esercizi, lo spinning non comporta l' "impegno mentale" di dover seguire una coreografia. La musica è in grado di "caricare" chi pedala e aiutarlo a trovare la giusta grinta ed energia, lavorando a livello emotivo e motivazionale. L'insegnante è colui che crea l'illusione: non si pedala in una palestra, ma in un mondo virtuale dove la strada è davanti a noi, con salite e discese, curve e rettilinei.</p>	da definire	TESSERA A SCALARE 10 INGRESSI 99,00 €	TESSERA A SCALARE 10 INGRESSI 110,00 €

ABBONAMENTI FITNESS + CORSI	Durata	SERIATESI	NON SERIATESI
OPEN	12 MESI	400,00 €	445,00 €
OPEN	6 MESI	240,00 €	267,50 €
OPEN	3 MESI	140,00 €	156,00 €
RIDOTTO	12 MESI	310,00 €	345,00 €
RIDOTTO	6 MESI	185,00 €	206,00 €
RIDOTTO	3 MESI	110,00 €	122,50 €

ABBONAMENTI FITNESS	Durata	SERIATESI	NON SERIATESI
OPEN	12 MESI	335,00 €	372,50 €
OPEN	6 MESI	180,00 €	200,00 €
OPEN	3 MESI	99,00 €	110,00 €
RIDOTTO	12 MESI	245,00 €	272,50 €
RIDOTTO	6 MESI	130,00 €	145,00 €
RIDOTTO	3 MESI	75,00 €	83,50 €
TESSERA A SCALARE	10 INGRESSI	85,00 €	95,00 €

Orari OPEN da Lunedì a Venerdì 08.30 - 22.30, Sabato e Domenica 09.00 - 20.00

Orari RIDOTTO da Lunedì a Venerdì 08.30 - 17.00, Sabato e Domenica 09.00 - 20.00

ABBONAMENTI 3/6/12 mesi: prima scheda compresa più 2 sedute iniziali con Trainer

ABBONAMENTI 12 mesi: compresi 2 incontri personalizzati di consulenza e rivalutazione scheda (da utilizzare nel periodo)

ABBONAMENTI 6 mesi: compreso 1 incontro personalizzato di consulenza e rivalutazione scheda (da utilizzare nel periodo)

Per tutti gli abbonamenti è previsto il pagamento della quota associativa.

Accesso programmato a tutti i servizi sport e fitness con prenotazione obbligatoria tramite messaggio al numero +39 347 3026773

**SALA
GYM**

<i>GIOCO DANZA</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>Il Gioco Danza è un Corso di avviamento alla Danza per Bambini dai 3 ai 5 anni, è strutturato sotto forma di Gioco e permetterà ai bambini di avvicinarsi alla danza divertendosi! I bambini impareranno attraverso semplici balletti, una corretta postura, una maggiore elasticità, ma soprattutto verranno stimolate la loro capacità di coordinazione e il ritmo musicale! I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.</p>	Lunedì 16.45-17.30	MONO 180,00 €	MONO 200,00 €

<i>PILATES</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>Il Pilates è una originale revisione e fusione di tecniche derivanti da discipline molto differenti fra loro (yoga, danza, body building, ecc.) che cerca di unire il rilassamento mentale, l'attenzione per la respirazione e la fluidità dei movimenti con la tonificazione muscolare e la resistenza allo sforzo. Il Metodo Pilates Classico permette di rafforzare gli addominali, raggiungere una maggiore conoscenza del proprio corpo, migliorare la flessibilità della colonna e degli arti in generale. Inoltre, eseguendo sempre esercizi differenti e via via più complessi, si lavora anche sul rafforzamento, allungamento e tonificazione del muscolo senza aumento di massa.</p>	Lunedì 19.30-20.30	MONO 180,00 €	MONO 200,00 €
	Giovedì 12.45-13.30		
	Giovedì 19.30-20.30	BI 300,00 €	BI 333,50 €

<i>FITNESS STRONG</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>È la ginnastica aerobica che mixa i movimenti con le danze afrocaribiche, un programma di allenamento cardio a corpo libero. Gli esercizi vengono svolti senza ballare ma coordinando i movimenti alla musica.</p>	Mercoledì 18.45-19.30	MONO 200,00 €	MONO 222,50 €

BODY TONE

Questo corso è finalizzato alla tonificazione di tutto il corpo. Tali risultati vengono raggiunti mediante esercizi specifici per gruppi muscolari a ritmo di musica, anche tramite l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesetti, elastici, body-bar, step). Intensità media.

**Martedì
10.30-11.30**

**MONO
180,00 €**

**MONO
200,00 €**

SERIATESI

NON SERIATESI

TOTAL BODY

Questo corso serve per acquistare capacità motoria, contribuisce a migliorare la resistenza sia cardiovascolare che respiratoria attraverso esercizi aerobici di tonificazione e di elasticità a corpo libero o con piccoli attrezzi, riprendendo elementi che si trovano nei corsi di GAG, aerobica, step e stretching. Intensità media.

**Lunedì
20.30-21.15**

**MONO
180,00 €**

**MONO
200,00 €**

SERIATESI

NON SERIATESI

CARDIO TONIC

Cardio tonic fitness dimentica la vecchia ginnastica aerobica! Allenamento misto cardio e anaerobico. Tonifica, allena e brucia i grassi contemporaneamente. Aumenta le capacità cardiovascolari. Migliora le prestazioni atletiche. Adatto a tutti i livelli.

**Giovedì
18.45-19.30**

**MONO
180,00 €**

**MONO
200,00 €**

SERIATESI

NON SERIATESI

SALA HARMONY

<i>GINNASTICA ADULTI</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>In questo corso si eseguono semplici esercizi a corpo libero mirati a mantenere la tonificazione e ad aumentare la flessibilità muscolare. La sua bassa intensità ne permette l'esecuzione anche ad età avanzata.</p>	Giovedì 09.30-10.30	MONO 180,00 €	MONO 200,00 €

<i>GINNASTICA POSTURALE</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>In questo corso sono previsti esercizi di tonificazione e allungamento dei gruppi muscolari specifici per il mantenimento o il riappropriarsi di una corretta postura. Intensità media.</p>	Martedì 09.30-10.30	MONO 180,00 €	MONO 200,00 €
	Giovedì 10.30-11.30	BI 300,00 €	BI 333,50 €

<i>DANZA MODERNA</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>La danza Moderna è una disciplina che va in netto contrasto con il balletto. Essa infatti rifiuta l'utilizzo innaturale del corpo, valorizzando invece il gesto e il movimento che esprimono la personalità e la sensibilità del danzatore.</p>	Giovedì 16.45-17.45	MONO 300,00 €	MONO 333,50 €

DANZA DEL VENTRE*

	<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>	
La danza orientale come tradotta dalla lingua araba "raqs sharqi" ma comunemente chiamata in occidente danza del ventre, è una danza completa che può essere praticata dalle donne di tutte le età in cui non sono richiesti specifici requisiti fisici. La danza orientale segue infatti i naturali movimenti del corpo femminile, si lavora molto sulla flessibilità della colonna vertebrale e del bacino, migliorando di conseguenza la postura e la mobilità articolare così come la tonicità muscolare.	Mercoledì 20.45-21.45	MONO 240,00 €	MONO 267,00 €

*Il corso non rientra negli abbonamenti Fitness.

GAG

	<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>	
In questo corso si eseguono esercizi specifici per la tonificazione di gambe, addominali e glutei. Questo corso ha l'obiettivo di tonificare tutta la muscolatura della parte inferiore del corpo. Si eseguono esercizi in piedi o a terra con l'ausilio anche di piccoli attrezzi (elastici, cavigliere, ecc.). Alta intensità.	Lunedì 18.45-19.30	MONO 180,00 €	MONO 200,00 €

YOGA IYENGAR		SERIATESI	NON SERIATESI
<p>Nell'intento di rendere lo yoga accessibile a tutti è stata creata una specifica didattica d'insegnamento e a introdurre l'uso di attrezzi come coperte, cinture, cuscini, sedie, mattoni e altro ancora. Grazie a questo anche le persone meno flessibili o più deboli possono eseguire le posizioni per avere gli effetti desiderati su organi e sistema nervoso.</p>	Martedì 19.00-20.30	MONO 205,00 €	MONO 228,00 €
	Mercoledì 09.30-11.00		
	Venerdì 09.30-11.00	BI 340,00 €	BI 378,00 €

ZUMBA / REEJAM*		SERIATESI	NON SERIATESI
<p>Zumba è un programma di fitness e danza ispirato ai ritmi afrocaraibici che fonde l'ardente musica internazionale con passi di danza contagiosi, per realizzare un "fitness-party" che ti rende totalmente dipendente. I corsi di Zumba si distinguono per i ritmi esotici impartiti dai battiti altamente energetici della musica latino americana e internazionale. Prima ancora di accorgersene, i partecipanti acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia! È facile da seguire, efficace e divertente.</p> <p>Dopo lo Zumba che utilizza i movimenti della musica afrocaraibica ecco il Reejam ovvero la rivisitazione del Cityjam tanto in voga negli Anni Novanta. I ritmi? Quelli dell'hip hop con alcune moderne variazioni. Il Reejam è la vera novità del fitness coreografico.</p> <p>*Ultimo Mercoledì del mese</p>	Mercoledì 19.30-20.15	MONO 200,00 €	MONO 222,50 €

PACCHETTO CORSI BISETTIMANALI

SERIATESI

NON SERIATESI

Acquisto di due corsi mono settimanali dello stesso importo

BI
300,00 €

BI
333,50 €

SALA HARMONY

GIOCO SPORT		SERIATESI	NON SERIATESI
<p>Il corso è indirizzato ai bambini 6-7 anni e ha lo scopo di ampliare il bagaglio motorio che gli permetterà poi una scelta più consapevole dello sport da praticare in futuro. Attraverso la sperimentazione in modo ludico di alcune discipline sportive. Si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, consolidare gli schemi motori di base e posturali, sviluppare la capacità di apprendere giochi organizzati sotto forma di gara (staffette, giochi tradizionali) individuali o di squadra e di valutare le diverse traiettorie e distanze rispetto ai compagni, agli attrezzi, nello specifico nell'uso della palla.</p>	<p>Venerdì 16.45-17.45</p>	<p>MONO 150,00 €</p>	<p>MONO 167,00 €</p>

KARATE GIOCO		SERIATESI	NON SERIATESI
<p>È un corso indirizzato ai bambini di 3-5 anni propedeutico all'insegnamento della disciplina del Karate. Attraverso una serie di giochi divertenti e aggreganti il bambino si avvicina a quelli che sono i fondamentali tecnici individuali dell'arte marziale. Si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, consolidare gli schemi motori di base e posturali. L'aspetto ludico resterà alla base di tutto.</p>	<p>Giovedì 17.15-18.00</p>	<p>MONO 150,00 €</p>	<p>MONO 167,00 €</p>

KARATE RAGAZZI		SERIATESI	NON SERIATESI
<p>Il Karate è dimostrato da tempo che allena anche le doti di autocontrollo, di volontà e correttezza, ed è inoltre un'attività integratrice di notevole valore pedagogico, una disciplina che valorizza i principi morali e fisici, affina l'educazione, l'irrobustimento armonioso del corpo e sviluppa le capacità di concentrazione e volontà.</p>	<p>Giovedì 18.00-19.00</p>	<p>MONO 175,00 €</p>	<p>MONO 194,50 €</p>

JUDO GIOCO		SERIATESI	NON SERIATESI
È un corso indirizzato ai bambini di 3-5 anni propedeutico all'insegnamento della disciplina del Judo. Attraverso una serie di giochi divertenti e aggreganti il bambino si avvicina a quelli che sono i fondamentali tecnici individuali dell'arte marziale. Si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, consolidare gli schemi motori di base e posturali. L'aspetto ludico resterà alla base di tutto.	Martedì 17.45-18.30	MONO 150,00 €	MONO 167,00 €
	Venerdì 17.45-18.30		

JUDO RAGAZZI		SERIATESI	NON SERIATESI
Questa terribile lotta giapponese, per chi non la conosce, sembra consistere essenzialmente in uno spietato esercizio della violenza. Ma il Judo non è violenza, bensì controllo della violenza; non è aggressione, ma partecipazione; non è conflitto, ma amicizia. Il Judo è la costante ricerca del migliore impiego dell'energia, e non solo di quella fisica, in un clima di amicizia e mutua prosperità. In altre parole, il vero judoka cerca di agire sempre meglio, quindi di vivere sempre meglio, per il bene suo e degli altri. Il che vuol dire rispetto per gli altri, umiltà e dedizione. In breve, civiltà.	Martedì 18.30-19.30	MONO 175,00 €	MONO 194,50 €
	Venerdì 18.30-19.30	BI 290,00 €	BI 322,50 €

GINNASTICA ARTISTICA LIV.1		SERIATESI	NON SERIATESI
Corso di livello base nel quale le bambine apprendono i gesti della ginnastica a corpo libero e/o su attrezzi.	Lunedì 16.45-17.45	MONO 180,00 €	MONO 200,00 €

GINNASTICA ARTISTICA LIV.2		SERIATESI	NON SERIATESI
Corso di livello intermedio nel quale le bambine affinano i gesti della ginnastica a corpo e/o su attrezzi.	Lunedì 17.45-18.45	MONO 180,00 €	MONO 200,00 €

**SALA
COMBAT**

<i>MINI BASKET</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>Questo è un corso propedeutico all'insegnamento della Pallacanestro. Attraverso una serie di giochi divertenti e aggreganti il bambino si avvicina a quelli che sono i fondamentali tecnici, sia individuali che di squadra, propri del Basket. Gli istruttori, laureati in Scienze Motorie, porranno particolare attenzione agli aspetti legati alla parte motoria e socializzante dell'attività proposta.</p>	<p>Martedì 17.00-18.30 (6-7-8 anni)</p>	<p>MONO 200,00 €</p>	<p>MONO 222,50 €</p>
	<p>Giovedì 18.00-19.30 (9-10 anni)</p>		

<i>ROLLER</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>I rollerblade sono un modo per tenersi in allenamento e in forma fisica con tanto divertimento. L'uso dei pattini in linea sono una soluzione fitness efficace e completa, che va di pari passo con la voglia di movimento outdoor. Da un punto di vista strettamente fisico, praticare Rollerblade equivale a sollecitare in maniera completa i gruppi muscolari, sia superiori (pettorali, addominali e dorsali) che inferiori (quadricipiti e glutei), con grande coinvolgimento anche delle braccia che aiutano sempre a mantenere il necessario equilibrio. Si tratta di una disciplina aerobica, quindi consigliabile a tutti, che prevede un buon impiego di energie di lavoro cardiovascolare e che regala ottimi benefici sia sotto il profilo del miglioramento della capacità polmonare che della struttura ossea.</p>	<p>Mercoledì 17.00-18.00 18.00-19.00</p>	<p>MONO 180,00 €</p>	<p>MONO 200,00 €</p>

CORSO SKATEBOARD

Lo skateboarding è un "extreme sport", genere totalmente diverso dagli sport abituali, nato in California negli anni '60. Inventato per permettere ai surfisti di praticare il proprio sport anche in assenza di mare mosso, permette di sollecitare in maniera completa i gruppi muscolari, sia superiori (pettorali, addominali e dorsali) che inferiori (quadricipiti e glutei), con grande coinvolgimento anche delle braccia che aiutano sempre a mantenere il necessario equilibrio.

**da Lunedì
a Venerdì
16:00 alle
19:00**

SERIATESI

contattaci

NON SERIATESI

contattaci

LEZIONI INDIVIDUALI SKATEBOARD

			<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
LEZIONI INDIVIDUALI 10 ORE	da Lunedì a Domenica	dalle 13:30 alle 21:00	275,00 €	302,50 €
ORA VOLANTE CON ISTRUTTORE	da Lunedì a Domenica	dalle 13:30 alle 21:00	30,00 €	33,00 €

**Le ore volanti non hanno quota associativa*

**SKATE
PARK**

MINI TENNIS				SERIATESI	NON SERIATESI
Lezioni da 1 ora*	Tennis coperto	Mercoledì	dalle 16.00 alle 19.00	MONO 420,00 €	MONO 467,50 €

SAT 1 2 TENNIS				SERIATESI	NON SERIATESI
Lezioni da 1 ora*	Tennis coperto	Mercoledì	dalle 15.00 alle 19.00	MONO 420,00 €	MONO 467,50 €

TENNIS ADULTI				SERIATESI	NON SERIATESI
Lezioni da 1 ora*	Tennis coperto	Mercoledì	dalle 19.00 alle 21.00	MONO 460,00 €	MONO 512,00 €

* il costo è comprensivo di tesseramento FIT pari a 30,00 €, da aggiungere la quota associativa di 30,00 €.

LEZIONI INDIVIDUALI TENNIS

			<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
CORSO SHOT 10 ORE*	da Lunedì a Venerdì	dalle 08.00 alle 23.00	450,00 €	500,00 €
CORSO SHOT DOUBLE 10 ORE**	da Lunedì a Venerdì	dalle 08.00 alle 23.00	580,00 €	645,00 €
ORA VOLANTE CON MAESTRO	da Lunedì a Domenica	dalle 08.00 alle 23.00	45,00 €	50,00 €
ORA VOLANTE DOUBLE CON MAESTRO	da Lunedì a Domenica	dalle 08.00 alle 23.00	55,00 €	61,50 €

* il costo è comprensivo di tesseramento FIT pari a 30,00 € da aggiungere la quota associativa di 30,00 €.

** il costo è comprensivo di tesseramento FIT per due persone pari a 60,00 € da aggiungere la quota associativa di 30,00 € a persona.

TENNIS

STRUTTURA			SERIATESI	NON SERIATESI
PALAZZETTO	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	30,00 €	35,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	45,00 €	55,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	45,00 €	55,00 €
PALAZZETTO UTILIZZO CALCETTO	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	35,00 €	40,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	50,00 €	60,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	50,00 €	60,00 €
PALAZZETTO DOPPIO CAMPO	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	45,00 €	55,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	67,50 €	82,50 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	67,50 €	82,50 €
SALA MADBOX	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	22,50 €	27,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	30,00 €	36,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	30,00 €	36,00 €
SALA COMBAT	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	35,00 €	42,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	50,00 €	59,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	50,00 €	59,00 €
SALA HARMONY	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	22,50 €	27,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	30,00 €	36,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	30,00 €	36,00 €
BOCCE	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	4,00 €	4,50 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	4,00 €	4,50 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	4,00 €	4,50 €

PERIODO dal 1 Gennaio al 31 Dicembre

STRUTTURA			<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
TENNIS	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	14,00 €	16,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	17,00 €	19,50 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	17,00 €	19,50 €

PERIODO ESTIVO dal 15 Aprile al 14 Ottobre.

TENNIS	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	16,00 €	18,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	19,00 €	21,50 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	19,00 €	21,50 €

PERIODO INVERNALE dal 15 Ottobre al 14 Aprile.

STRUTTURA			<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
CALCIO A 5 SCOPERTO*	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	25,00 €	30,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	35,00 €	45,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	35,00 €	45,00 €

* Tariffa luce 10 € da aggiungere alla tariffa oraria.

AFFITTO CAMPI

PERSONAL FITNESS TRAINING

RINNOVO SCHEDA AREA FITNESS

20,00 €

NOVITÀ!

PERSONAL FITNESS TRAINING

	ONE TO ONE 1 personal 1 cliente	ONE TO THREE 1 Personal 3 clienti	ONE TO MORE 1 Personal 3 o più clienti
PERSONAL TRAINING 1 ORA ABBONATO SSL	contattaci	contattaci	contattaci
PERSONAL TRAINING 1 ORA ABBONAM. 5 INGRESSI ABBONATO SSL	contattaci	contattaci	contattaci
PERSONAL TRAINING 1 ORA ABBONAM. 5 INGRESSI NON ABBONATO SSL	contattaci	contattaci	contattaci
PERSONAL TRAINING 1 ORA NON ABBONATO SSL	contattaci	contattaci	contattaci

Accesso ai corsi programmato prenotazione obbligatoria contattando la segreteria.

*Per i NON ABBONATI è previsto il pagamento di 6,00 euro di tesseramento EPS

NOVITÀ!
I NOSTRI SERVIZI

NOVITÀ!

RIEDUCAZIONE MOTORIA - FUNZIONALE

FISIOTERAPIA (RIEDUCAZIONE FUNZIONALE CON FISIOTERAPISTA)
ABBONATO SSL

contattaci

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE POST INFORTUNIO / POST FISIOTERAPICO
ABBONATO SSL

contattaci

FISIOTERAPIA (RIEDUCAZIONE FUNZIONALE CON FISIOTERAPISTA)
NON ABBONATO SSL

contattaci

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE POST INFORTUNIO / POST FISIOTERAPICO
NON ABBONATO SSL

contattaci

NOVITÀ!

TRAINING SPORT SPECIFICO

TRAINING SPORT SPECIFICO 1 ORA
ABBONATO SSL

contattaci

TRAINING SPORT SPECIFICO PER GRUPPI 1 ORA
ABBONATO SSL

contattaci

TRAINING SPORT SPECIFICO 1 ORA
NON ABBONATO SSL

contattaci

TRAINING SPORT SPECIFICO PER GRUPPI 1 ORA
NON ABBONATO SSL

contattaci

I NOSTRI SERVIZI

ISCRIZIONI

I corsi sono a numero chiuso. Pertanto i posti saranno assegnati in base all'ordine di arrivo delle iscrizioni corredate dal relativo pagamento.

Le iscrizioni sono aperte **da Lunedì 31 Agosto** e per tutto l'anno presso il Seriate Sport Lab nei giorni ed orari di apertura.

Nessun socio, dai 7 anni compiuti in su, iscritto ai corsi sportivi potrà parteciparvi senza aver presentato regolare **certificato medico di idoneità alla pratica sportiva in corso di validità in conformità alla normativa vigente, anche in fotocopia ma solo dopo la presa in visione dell'originale.**

ISTRUTTORI, INSEGNANTI, GIORNI, ORARI DEI CORSI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI.

NOVITÀ! ISCRIZIONE CORSI ON-LINE

QUOTE E PAGAMENTI

Alla quota di partecipazione va aggiunta la quota associativa che per la stagione 20/21 è di € 30,00.

Per i soli corsi sportivi sono previsti i seguenti sconti comunque tra loro non cumulabili (verrà applicato lo sconto più favorevole al Socio):

- 10 % per il secondo fratello.

Solo per le quote di partecipazione superiori a € 220,00 è possibile il pagamento in due rate così suddivise:

60% + 30,00€ di quota associativa all'atto dell'iscrizione;

Restante 40% entro e non oltre il 31/01/2021.

È possibile iscriversi presso la reception del Seriate Sport Lab dove si potrà pagare tramite Bancomat, contanti o Assegno Bancario non trasferibile intestato a A.P.D. Acquamarina Sport&Life.

PERIODO CORSI – LEZIONI DI PROVA – RINUNCE – RIMBORSI

I CORSI SPORTIVI ADULTI inizieranno lunedì 28 settembre 2020 e termineranno mercoledì 30 giugno 2021, in tale periodo verranno garantite 35 lezioni.

I CORSI SPORTIVI BAMBINI e TENNIS inizieranno lunedì 5 ottobre 2020 e termineranno venerdì 11 giugno 2021, in tale periodo verranno garantite 30 lezioni.

È possibile effettuare gratuitamente e senza vincoli, previa consegna del modulo di scarico di responsabilità debitamente compilato e firmato, una lezione di prova del corso sportivo desiderato.

È possibile cambiare una volta sola durante la stagione il corso prescelto, pagando eventualmente l'integrazione dovuta. In questo caso non sono previsti rimborsi.

La quota di partecipazione è annuale e, per venire incontro alle famiglie, può venire divisa in due rate.

Ricordiamo che il pagamento della seconda rata è comunque dovuto, anche in caso di rinuncia parziale o totale.

Solo in caso di documentati problemi di salute (tramite certificato medico redatto da uno specialista) non preventivabili in sede di iscrizione è ammesso il congelamento della parte di quota non usufruita ed eccedente il valore della prima rata con conseguente emissione di un buono valido per la partecipazione ad un qualsiasi altro corso.

Il buono sarà calcolato a partire dal mese successivo alla data di ricezione della domanda di rimborso. Non sono previsti rimborsi per impedimenti temporanei o parziali né per richieste pervenute dopo il giorno 1 Aprile 2021.

Ricordiamo che i corsi saranno attivati solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

Solo nel caso in cui i corsi prescelti non vengano attivati è prevista la totale restituzione della quota, quota associativa compresa.

Tutte le comunicazioni in merito all'attività corsistica avverranno solo ed esclusivamente via mail, sms o altri strumenti di messaggistica istantanea, oppure tramite affissione presso la sede dei corsi.



SERIATE SPORT LAB
Corso Roma, 1 - 24068 Seriate (BG)

Orari da Lunedì a Venerdì 08.00 – 23.00 / Sabato – Domenica 09.00 – 23.00
📞 +39 035 3058216 +39 347 3026773 ✉ info@seriatesportlab.it

www.seriatesportlab.it

Seguici su 

www.facebook.com/seriatesportlab/

Prova anche il ristorante



all'interno del centro.

 Info e prenotazioni +39 351 5898782