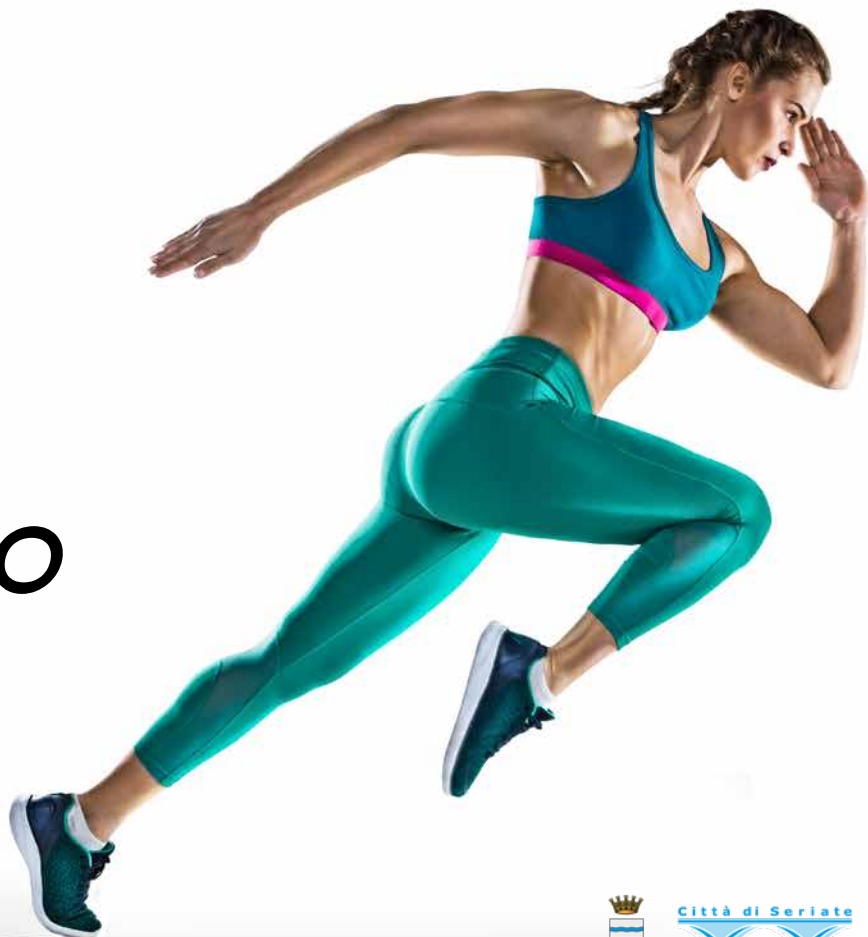




**CORSI
2019/2020**



Città di Seriate





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

CALENDARIO STAGIONE 2019/2020

CORSI SPORTIVI/FITNESS/WELLNESS RAGAZZI E ADULTI

Inizio corsi 16 settembre 2019 termine 30 giugno 2020

*SETTIMANA DI PROVA DAL 16 AL 20 SETTEMBRE 2019

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

GIORNI DI SOSPENSIONE DEI CORSI ADULTI e RAGAZZI

Inizio Corsi Sportivi 16 Settembre 2019

dal 31 Ottobre al 3 Novembre 2019 compresi

dal 21 Dicembre 2019 al 6 Gennaio 2020 compresi

dal 22 al 26 Febbraio 2020 compresi

dal 8 al 14 Aprile 2020 compresi

dal 1 al 3 Maggio 2020 compresi

2 Giugno 2020

CORSI TENNIS RAGAZZI E ADULTI

Inizio corsi 30 settembre 2019 termine 31 Maggio 2020

*SETTIMANA DI PROVA CORSI TENNIS DAL 16 AL 20 SETTEMBRE 2019

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

GIORNI DI SOSPENSIONE DEI CORSI TENNIS RAGAZZI E ADULTI

Inizio Corsi Sportivi 30 Settembre 2019

dal 31 Ottobre al 3 Novembre 2019 compresi

dal 21 Dicembre 2019 all' 8 Gennaio 2020 compresi

dal 22 al 26 Febbraio 2020 compresi

dal 8 al 14 Aprile 2020 compresi

dal 1 al 3 Maggio 2020 compresi

2 Giugno 2020

IN COLLABORAZIONE CON



TENNIS ACADEMY MANENTI E MALGAROLI

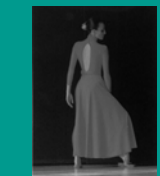
Tennis Academy Manenti e Malgaroli è sinonimo di qualità nella gestione dei tennisti di ogni età e di ogni livello. Roberto Manenti e Fabio Malgaroli hanno creato quella che oggi, stando alle classifiche Fit e ai risultati ottenuti sul campo, è la migliore scuola tennis di Bergamo e provincia, nonché 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.



EBG

Nasce nel 2012 dalla volontà di creare un settore giovanile di livello sul territorio che potesse ben figurare in tutti i campionati FIP provinciali e regionali. Il nostro obiettivo è provare a costruire un settore giovanile che possa, in futuro, diventare punto di riferimento per la pallacanestro bergamasca. Tutto questo naturalmente passerà attraverso la crescita personale e sportiva degli atleti.



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).

Functional Medium&Hard / Spinning

SALA MADBOX

PAG 10



Power yoga / Spazio gioco / Gioco danza / Fitness Strong
/ Body tone / Psicomotricità / Fitness strong / Ginnastica
adulti / Pilates / Ginnastica posturale / Danza moderna /
Cardio tonic / Danza del ventre

SALA HARMONY

PAG 12



SALA GYM

PAG 11



Gioco sport / Judo / Karate / Ginnastica artistica

SALA COMBAT

PAG 18

Roller / Mini volley / Mini basket

PALAZZETTO

PAG 20



Skateboard

SKATE PARK

PAG 21



STAGIONE 2019 | 2020



Mini tennis / Sat 1 2 Tennis / Tennis adulti

TENNIS

PAG 22



Calcio a 5 / Tennis / Palazzetto / Sale / Bocce

AFFITTO CAMPI

PAG 24

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>	<p>Lunedì 18.45-19.30</p> <p>Mercoledì 13.00-13.45</p> <p>Venerdì 19.00-19.45</p>	<p>Lunedì 19.45-20.30</p> <p>Mercoledì 18.15-19.00</p>	<p>TESSERA A SCALARE 10 INGRESSI 100,00 €</p>	<p>TESSERA A SCALARE 10 INGRESSI 110,00 €</p>

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> <p>*Solo Mercoledì</p>	<p>Martedì 20.00-20.45</p> <p>Mercoledì 10.30-11.15</p> <p>Venerdì 18.15-19.00</p>	<p>TESSERA A SCALARE 10 INGRESSI 100,00 €</p> <p>TESSERA A SCALARE 10 INGRESSI 110,00 €</p>

ABBONAMENTI	Durata	SERIATESI	NON SERIATESI
OPEN (compresi corsi Fitness & Wellness*)	12 MESI	450,00 €	495,00 €
OPEN (compresi corsi Fitness & Wellness*)	6 MESI	270,00 €	297,00 €
OPEN (compresi corsi Fitness & Wellness*)	3 MESI	160,00 €	175,00 €
RIDOTTO (compresi corsi Fitness & Wellness*)	12 MESI	350,00 €	385,00 €
RIDOTTO (compresi corsi Fitness & Wellness*)	6 MESI	210,00 €	230,00 €
RIDOTTO (compresi corsi Fitness & Wellness*)	3 MESI	125,00 €	137,50 €
TESSERA A SCALARE	10 INGRESSI	80,00 €	90,00 €

PROMOZIONE NUOVI CLIENTI!
ABBONAMENTO 12 MESI + 1 MESE IN OMAGGIO
ABBONAMENTO 6 MESI + 15 GIORNI IN OMAGGIO

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

Per tutti gli abbonamenti è previsto il pagamento della quota associativa.
 Per le tessere a scalare è previsto il pagamento di 6,00 € di tesseramento E.P.S.

*Accesso ai corsi a numero limitato prenotazione obbligatoria contattando la segreteria

SPAZIO GIOCO		SERIATESI	NON SERIATESI
È uno spazio dedicato ai bambini da 1 a 3 anni e agli adulti che li accompagnano (genitori, nonni, 'tate' ...). Si svolge in un ambiente protetto, dove i bambini possono trovare nuovi compagni di gioco, divertirsi, crescere e imparare con le attività proposte da educatrici, nel pieno rispetto della loro autonomia. È inoltre uno spazio accogliente dove i genitori hanno l'occasione di condividere momenti di gioco con il proprio bambino e di incontro con altri adulti.	Lunedì 10.30-11.30	175,00 €	192,50 €

PSICOMOTRICITÀ		SERIATESI	NON SERIATESI
I corsi indirizzati ai bambini 3-5 anni hanno lo scopo di coadiuvare la crescita e la formazione del bambino, accrescere il suo sviluppo psico-fisico, rispondere ai suoi bisogni di gioco e movimento. Attraverso le proposte dei nostri istruttori laureati in Scienze Motorie, si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, la percezione e conoscenza del proprio corpo e la percezione del mondo esterno, sempre senza perdere di vista l'aspetto ludico.	Mercoledì 16.45-17.45	175,00 €	192,50 €

GIOCO DANZA		SERIATESI	NON SERIATESI
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.	Lunedì 16.45-17.30	180,00 €	198,00 €

PILATES		SERIATESI	NON SERIATESI
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.	Lunedì 19.30-20.30	MONO 180,00 €	MONO 198,00 €
	Giovedì 12.45-13.30	BI 300,00 €	BI 330,00 €
Giovedì 19.30-20.30			

PREMAMAN		SERIATESI	NON SERIATESI
Corso per mamme in dolce attesa. Esercizi volti al rilassamento, equilibrio, esercizi posturali, percezione del sé, gestione della respirazione e in generale esercizi volti a migliorare la condizione fisica in un momento evolutivo. Esercizi volti a coordinare corpo e mente per prendere coscienza dei muscoli coinvolti nei movimenti, acquisire una corretta postura e mantenere l'equilibrio corporeo, usando non solo la tonia muscolare.	Lunedì 11.30-12.30	contattare segreteria	contattare segreteria

FITNESS STRONG		SERIATESI	NON SERIATESI
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.	Mercoledì 18.45-19.30	200,00 €	220,00 €

<i>BODY TONE</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
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 198,00 €

<i>TOTAL BODY</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
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 198,00 €

<i>CARDIO TONIC</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
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 198,00 €

<i>DANZA DEL VENTRE</i>		<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	240,00 €	264,00 €

<i>DANZA MODERNA</i>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
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.	Giovedì 16.45-17.45	MONO 300,00 €	MONO 330,00 €

<i>GAG</i>		<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, cavagliere, ecc.). Alta intensità.	Lunedì 18.45-19.30	MONO 180,00 €	MONO 198,00 €

GINNASTICA ADULTI		SERIATESI	NON SERIATESI
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.	Giovedì 09.30-10.30	MONO 180,00 €	MONO 198,00 €

GINNASTICA POSTURALE		SERIATESI	NON SERIATESI
Sono previsti esercizi di tonificazione e allungamento dei gruppi muscolari specifici per il mantenimento o il riappropriarsi di una corretta postura. Intensità media.	Martedì 09.30-10.30	MONO 180,00 €	MONO 198,00 €
	Giovedì 10.30-11.30	BI 300,00 €	BI 330,00 €

POWER YOGA		SERIATESI	NON SERIATESI
Il Power Yoga fa parte di quelle discipline nell'ambito del fitness che consentono di allenare il corpo e nello stesso tempo contrastare lo stress e ristabilire i giusti ritmi psico-fisici, senza essere troppo impegnativo rispetto alla frequenza con la quale deve essere praticato. Evoluzione dello Yoga, è una attività che ne mantiene tutti i principi base sposandoli con quelli della moderna ginnastica occidentale, per cui è un'attività dinamica che unisce ai benefici a livello mentale e muscolo scheletrico offerti dallo Yoga i benefici dell'allenamento cardiovascolare.	Mercoledì 17.45-18.45	MONO 180,00 €	MONO 198,00 €

YOGA IYENGAR		SERIATESI	NON SERIATESI
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.	Martedì 19.00-20.30	MONO 205,00 €	MONO 225,50 €
	Mercoledì 09.30-11.00	BI 340,00 €	BI 375,00 €
	Venerdì 09.30-11.00	BI 340,00 €	BI 375,00 €

ZUMBA / REEJAM *		SERIATESI	NON SERIATESI
Zumba è un programma di fitness e danza ispirato ai ritmi afrocaribici 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. Dopo lo Zumba che utilizza i movimenti della musica afrocaribica 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.	Mercoledì 19.30-20.15	MONO 200,00 €	MONO 220,00 €

*Ultimo Mercoledì del mese

KARATE GIOCO

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.

**Giovedì
17.15-18.00**

**SERIATESI
MONO
150,00 €**

**NON SERIATESI
MONO
165,00 €**

KARATE RAGAZZI

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. Lo specialista deciderà, previa valutazione durante la lezione di prova, in quale gruppo di Karate gioco inserire i bambini di 4 anni.

**Giovedì
18.00-19.00**

**MONO
175,00 €**

**MONO
192,50 €**

GIOCO SPORT

I corsi indirizzati ai bambini 6-7 anni hanno 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.

**Venerdì
16.45-17.45**

**MONO
150,00 €**

**MONO
165,00 €**

JUDO GIOCO

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**

**Venerdì
17.45-18.30**

**SERIATESI
150,00 €**

**NON SERIATESI
165,00 €**

JUDO RAGAZZI

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. Lo specialista deciderà, previa valutazione durante la lezione di prova, in quale gruppo di Judo inserire i bambini di 4 anni.

**Martedì
18.30-19.30**

**Venerdì
18.30-19.30**

**MONO
175,00 €**

**BI
290,00 €**

**MONO
192,50 €**

**BI
320,00 €**

GINNASTICA ARTISTICA

Corsi di livello base suddivisi per età nei quali le bambine apprendono i gesti della ginnastica a corpo libero o sui grandi attrezzi.

**Lunedì
16.45-17.45**

**SERIATESI
180,00 €**

**NON SERIATESI
198,00 €**

MINI BASKET		SERIATESI	NON SERIATESI
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.	Martedì 17.00-18.30 (6-7-8 anni)	MONO 200,00 €	MONO 220,00 €
	Giovedì 17.00-18.30 (9-10 anni)		
MINI VOLLEY		SERIATESI	NON SERIATESI
Il Minivolley è un corso propedeutico all'insegnamento della Pallavolo. 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 Volley. Gli istruttori, laureati in Scienze Motorie, porranno particolare attenzione agli aspetti legati alla parte motoria e socializzante dell'attività proposta.	Lunedì 17.00-18.30 (7-11 anni)	MONO 200,00 €	MONO 220,00 €
ROLLER		SERIATESI	NON SERIATESI
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.	Mercoledì 17.00-18.00 18.00-19.00	MONO 180,00 €	MONO 198,00 €

CORSO SKATEBOARD			SERIATESI	NON SERIATESI
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.	Lunedì 16.00-17.00 17.00-18.00	10 LEZIONI 120,00 €	10 LEZIONI 132,00 €	
	Mercoledì 16.00-17.00 17.00-18.00			

LEZIONI INDIVIDUALI SKATEBOARD			SERIATESI	NON SERIATESI
CORSO SKATE 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

MINI TENNIS		SERIATESI	NON SERIATESI
Lezioni da 1 ora*	da definire dalle 15.00 alle 19.00	MONO 420,00 €	MONO 459,00 €

SAT 1 2 TENNIS		SERIATESI	NON SERIATESI
Lezioni da 1 ora*	da definire dalle 15.00 alle 19.00	MONO 420,00 €	MONO 459,00 €
		BI 680,00 €	BI 745,00 €

TENNIS ADULTI		SERIATESI	NON SERIATESI
Lezioni da 1 ora*	da definire dalle 19.00 alle 21.00	MONO 460,00 €	MONO 503,00 €
		BI 746,50 €	BI 818,50 €

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

LEZIONI INDIVIDUALI TENNIS			SERIATESI	NON SERIATESI
CORSO SHOT 10 ORE*	da Lunedì a Venerdì	dalle 08.00 alle 23.00	450,00 €	492,00 €
CORSO SHOT DOUBLE 10 ORE**	da Lunedì a Venerdì	dalle 08.00 alle 23.00	580,00 €	632,00 €
ORA VOLANTE CON MAESTRO	da Lunedì a Domenica	dalle 08.00 alle 23.00	45,00 €	49,50 €
ORA VOLANTE DOUBLE CON MAESTRO	da Lunedì a Domenica	dalle 08.00 alle 23.00	55,00 €	60,50 €

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

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

STRUTTURA			SERIATESI	NON SERIATESI
PALAZZETTO	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	40,00 €	45,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	60,00 €	70,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	60,00 €	70,00 €
PALAZZETTO DOPPIO CAMPO	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	60,00 €	70,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	90,00 €	100,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	90,00 €	100,00 €
SALA MADBOX	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	50,00 €	60,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	70,00 €	80,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	70,00 €	80,00 €
SALA COMBAT	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	30,00 €	40,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	40,00 €	45,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	40,00 €	45,00 €
SALA HARMONY	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	30,00 €	35,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	40,00 €	45,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	40,00 €	45,00 €
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			SERIATESI	NON SERIATESI
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 €
CALCIO A 5 SCOPERTO*	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 €

PERIODO ESTIVO dal 16 Aprile al 15 Ottobre.

* Tariffa luce 10 € da aggiungere alla tariffa oraria.

STRUTTURA			SERIATESI	NON SERIATESI
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 €
CALCIO A 5 SCOPERTO*	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 €
CALCIO A 5 COPERTO	da Lun. a Ven.	08.00-17.00	45,00 €	50,00 €
	da Lun. a Ven.	17.00-23.00	60,00 €	70,00 €
	Sab. e Dom.	09.00-23.00	60,00 €	70,00 €

PERIODO INVERNALE dal 16 Ottobre al 15 Aprile.

* Tariffa luce 10 € da aggiungere alla tariffa oraria.

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 26 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.

QUOTE E PAGAMENTI

Alla quota di partecipazione va aggiunta la quota associativa che per la stagione 2019/20 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.
- 20% dal terzo fratello in poi.

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 31/01/2020.

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 avranno inizio da lunedì 16 settembre 2019 fino a venerdì 30 giugno 2020 compresi, in tale periodo verranno garantite n°32 lezioni per i corsi ragazzi e n°35 lezioni per i corsi adulti.

I CORSI TENNIS avranno inizio da lunedì 30 settembre 2019 fino a domenica 31 maggio 2020 compresi, in tale periodo verranno garantite n°30 lezioni sia per i corsi ragazzi che per i corsi adulti.

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 2020.

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 consistiva 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
Tel. +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