

NUOTO LIBERO

PISCINA ORTIGNOLA 2023-2024

ORARI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
6.30	10.30	6.30	6.30	6.30	8.00	8.00
21.00	21.00	21.00	21.00	21.00	19.00	12.30

INGRESSI

INTERO

Ingresso (solo doccia)	€ 9,25
Ingresso (doccia + phon)	€ 9,50
10 INGRESSI (doccia + phon)	€ 85

RIDOTTO

Under 14 / Over 65 (doccia + phon)	€ 6
10 Ingressi Under 14 / Over 65 (doccia + phon)	€ 55
10 Ingressi 9,30-11,30 e 14-16 (doccia + phon)	€ 55
Adulti pomeridiano dalle 17,30	€ 8
Under 14 / Over 65 pomeridiano dalle 17,30	€ 5,00
Under 6 / Over 80	Gratuito

BIGLIETTI E ABBONAMENTI

MENSILE	€ 74
MENSILE UNDER 21 E OVER 65	€ 67
TRIMESTRALE	€ 186
TRIMESTRALE UNDER 21 E OVER 65	€ 160
SEMESTRALE	€ 320
SEMESTRALE UNDER 21 E OVER 65	€ 285
ANNUALE * con sospensione	€ 586
ANNUALE UNDER 21 E OVER 65 * con sospensione	€ 477
PER LA FAMIGLIA	
1 ADULTO + 2 RAGAZZI	€ 15
2 ADULTI + 1 RAGAZZO	€ 20
2 ADULTI + 2 RAGAZZI	€ 24

* è possibile effettuare una sola sospensione per un max di 30 gg.

BRACCIALE CARD A SCALARE

TEMPO	INGRESSO
0 - 1 h	€ 6,50
0 - 1 h e 10'	€ 6,80
0 - 1 h e 20'	€ 7, 10
0 - 1 h e 30'	€ 7, 40
0 - 1 h e 40'	€ 7, 70
0 - 1 h e 50'	€ 8,00
0 - 2 h	€ 8,30
oltre 2 h	€ 8,60

**RICARICA IL BRACCIALE/CARD
DI € 50 ED ENTRI GRATIS!**

INFO E ISCRIZIONI Impianto ORTIGNOLA Via Ortignola, 3/m **0542 628373**

info@ortignolasportebenessere.it - www.ortignolasportebenessere.it



Per fruire dei servizi occorre essere in possesso di bracciale/card (€7/€4) validi nei due impianti

CORSI DI NUOTO

PISCINA ORTIGNOLA 2023-2024

BAMBINI/E E RAGAZZI/E (mono o bisettimanali) SCONTO FRATELLI 10% (unica iscrizione)

Corsi di ambientamento, apprendimento, sviluppo delle capacità motorie e affinamento delle tecniche del nuoto. Durata del corso 45 minuti.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PAPERI (3 - 4 anni)	17.45	17.00	17.00	17.45	17.00	9.00 17.00	9.45
RANE	17.00 18.30	17.45	17.45	17.00 18.30	17.45	11.15 15.30 17.45	10.30
STELLE MARINE	17.00 17.45 18.30	17.00	17.00 17.45 18.30	17.00 17.45 18.30	17.00 18.30	9.45 10.30 16.15 17.00 17.45	10.00
CAVALLUCCI MARINI	17.00 17.45 18.30	17.00	17.00 17.45 18.30	17.00 17.45 18.30	17.00 18.30	9.45 10.30 16.15 17.00 17.45	10.00
FOCHE	17.00 17.45 18.30	17.00	17.00 17.45	17.00	17.00 17.45	10.00 10.45 17.00	10.00
DELFINI	17.00 17.45	17.00	17.45	17.00 17.45	17.00	10.00 17.00	10.00
SQUALI	17.00 18.30		17.00 18.30	17.00		10.00 17.00	10.00
NUOTO TEENAGER Durata del corso 60'		17.45		17.45			

Destinato a chi ha una buona padronanza dei 4 stili e desidera sperimentare lezioni di allenamento più intense.

NE GLI OREI POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI

1° CORSO dal 20 settembre al 23 dicembre 2023 - FESTIVITÀ 1/2 novembre - 8 dicembre

2° CORSO dal 7 gennaio al 17 marzo 2024

3° CORSO dal 18 marzo al 6 giugno 2024 - FESTIVITÀ dal 28 marzo al 2 aprile - 25 aprile - 1° maggio - 2 giugno

INFO E ISCRIZIONI Impianto ORTIGNOLA Via Ortignola, 3/m 0542 628373

info@ortignolasportebenessere.it - www.ortignolasportebenessere.it  

All'atto dell'iscrizione è necessario versare la quota associativa e assicurativa UISP valida fino al 31/8/2024 e firmare l'autocertificazione.
Per fruire dei servizi occorre essere in possesso di bracciale/card (€7/€4) validi nei due impianti

CORSI DI NUOTO

PISCINA ORTIGNOLA 2023-2024

ADULTI Corsi mono o bisettimanali per **principianti, intermedi** e **avanzati**. Durata delle lezioni 45 minuti.

	Lunedì	Mercoledì
PRINCIPIANTI A1	20.15	20.15
INTERMEDI A2	20.15	20.15
AVANZATI A3	20.15	20.15

AL MATTINO CORSI AD INGRESSI SU PRENOTAZIONE* IN RECEPTION E TRAMITE L'APP MY APPY

Possibilità di disdire la lezione fino a 1 ora prima.

	Lunedì	Mercoledì
PRINCIPIANTI A1	9.30* ad ingressi	9.30* ad ingressi
INTERMEDI A2	9.30* ad ingressi	9.30* ad ingressi
AVANZATI A3	9.30* ad ingressi	9.30* ad ingressi



5 INGRESSI € 67,00
10 INGRESSI € 128,00

1° CORSO dal 20 settembre al 23 dicembre 2023 - FESTIVITÀ 1/2 novembre - 8 dicembre

2° CORSO dal 7 gennaio al 17 marzo 2024

3° CORSO dal 18 marzo al 6 giugno 2024 - FESTIVITÀ dal 28 marzo al 2 aprile - 25 aprile - 1° maggio - 2 giugno

INFO E ISCRIZIONI Impianto ORTIGNOLA Via Ortignola, 3/m **0542 628373**

info@ortignolasportebenessere.it - www.ortignolasportebenessere.it  

All'atto dell'iscrizione è necessario versare la quota associativa e assicurativa UISP valida fino al 31/8/2024 e firmare l'autocertificazione.
Per fruire dei servizi occorre essere in possesso di bracciale/card (€7/€4) validi nei due impianti

BABY & MAMME

PISCINA ORTIGNOLA 2023-2024

OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE

IN RECEPTION O TRAMITE L'APP MY APPY Possibilità di disdire la prenotazione fino a 1 ora prima



NUOTO BABY PESCIOLINI corso con mamma o papà

Il corso viene seguito da personale qualificato. Lo scopo del corso è la percezione/scoperta dell'acqua. La presenza del genitore in acqua permette di condividere un'esperienza entusiasmante e coinvolgente. **Il corso si svolgerà nella vasca con profondità 85 cm. Temperatura 32°. È necessario l'uso di un costume contenitivo.**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ	SABATO
0-5 mesi 30 minuti	10.40		10.40 18.30		
6-12 mesi 40 minuti	10.00		10.00		10.30
6-18 mesi 40 minuti			19.00		
12-30 mesi 40 minuti		18.30			9.45
30-36 mesi 40 minuti	19.15			18.30	16.15

NB. LA LOBBIA POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI

ACQUA E GRAVIDANZA

Le lezioni si articolano in momenti di ginnastica, respirazione e rilassamento.

Gli esercizi proposti sono sicuri e possono essere eseguiti fin dalle prime settimane di gestazione. I corsi sono seguiti da personale qualificato per l'attività motoria in gravidanza. Non è necessario saper nuotare (è richiesto il certificato medico di idoneità a frequentare un corso in acqua).

Durata della lezione 45'

Martedì	Mercoledì	Sabato
18.30 Vasca media	11.15 Vasca grande	11.15 Vasca media

INIZIO ATTIVITÀ 1 settembre 2023 - TERMINE 8 giugno 2024

FESTIVITÀ 1 / 2 novembre, 8 dicembre - 25 / 26 dicembre

1 e 6 gennaio, 1 e 25 aprile, 1 maggio 2024

PREZZI

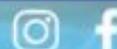
INGRESSO SINGOLO € 18 TUTTO INCLUSO

5 INGRESSI € 72,00

10 INGRESSI + 1 OMAGGIO € 139,00

INFO E ISCRIZIONI Impianto ORTIGNOLA Via Ortignola, 3/m 0542 628373

info@ortignolasportebenessere.it - www.ortignolasportebenessere.it



All'atto dell'iscrizione è necessario versare la quota associativa e assicurativa UISP valida fino al 31/8/2024 e firmare l'autocertificazione. Per fruire dei servizi occorre essere in possesso di bracciale/card (€7/€4) validi nei due impianti

LEZIONI PRIVATE

PISCINA ORTIGNOLA 2023-2024

Lezioni singole (da 30 o 50 minuti) o in coppia (50 minuti)
da concordare con l'istruttore, in base alle proprie esigenze.

PACCHETTI DA 5 / 10 LEZIONI (CON 10 LEZIONI 1 IN OMAGGIO)

LEZIONE SINGOLA		PREZZI
30 MINUTI	1 allievo	€ 28,00
50 MINUTI	1 allievo	€ 41,00
50 MINUTI	2 allievi	€ 74,00
5 INGRESSI		PREZZI
30 MINUTI	1 allievo	€ 125,00
50 MINUTI	1 allievo	€ 189,00
50 MINUTI	2 allievi	€ 341,00

RE. GIUDICE POTRANNO GIBRE WIRAZON

PERSONAL TRAINER

PISCINA E PALESTRA ORTIGNOLA

Lezioni da 50'

PACCHETTI DA 5 / 10 LEZIONI (CON 10 LEZIONI 1 IN OMAGGIO)

PERSONAL TRAINER Lezione da concordare con l'istruttore.

Possibilità di avere una persona dedicata e specializzata che vi seguirà

in un programma individuale attraverso sedute singole o pacchetti di lezioni in palestra o piscina. Rivolto a tutti coloro che hanno particolari obiettivi o esigenze quali:

- RECUPERO MUSCOLO/ARTICOLARE POST TRAUMA O INTERVENTO
- RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE
- PREPARAZIONE ATLETICA
- DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE
- SVILUPPO DI FORZA E MASSA MUSCOLARE

LEZIONE SINGOLA (1 allievo)	€ 46,00
5 LEZIONI (1 allievo)	€ 207,00
10 LEZIONI + 1 OMAGGIO (1 allievo)	€ 368,00
LEZIONE SINGOLA (2 allievi)	€ 80,00
5 LEZIONI (2 allievi)	€ 368,00
10 LEZIONI + 1 OMAGGIO (2 allievi)	€ 644,00

INFO E ISCRIZIONI Impianto ORTIGNOLA Via Ortignola, 3/m 0542 628373

info@ortignolasportebenessere.it - www.ortignolasportebenessere.it  

All'atto dell'iscrizione è necessario versare la quota associativa e assicurativa UISP valida fino al 31/8/2024 e firmare l'autocertificazione.
 Per fruire dei servizi occorre essere in possesso di bracciale/card (€7/€4) validi nei due impianti

ACQUAFITNESS

PISCINA ORTIGNOLA 2023-2024

OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE

IN RECEPTION O TRAMITE L'APP MY APPY Possibilità di disdire la prenotazione fino a 1 ora prima



In caso di assenza senza disdetta la lezione verrà conteggiata come effettuata; dopo 3 assenze scatta il blocco prenotazione corso per 15 giorni.

LE LEZIONI VERRANNO EFFETTUATE CON UN MINIMO DI 3 PERSONE DURATA DELLA LEZIONE 45 MINUTI

VASCA MEDIA

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
17.45		AcquaGym			AcquaGym		
20.15	A tutto gas	FitCross	FitCross	A tutto gas			

VASCA GRANDE

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7.15	Acquabike		Acquafitness		Acquatrekking		
8.45	Acquatrekking		Acquafitness	Acquatrekking	Acquabike		
9.00						GAG+trekking	Acquatone*
10.30			Acquafitness		Acquafitness		
10.45		Acquafitness		Acquafitness			
11.00						Acquafitness	Bike o Trekking*
12.45	Acquatrekking	Acquafitness	Acquabike	Acquafitness	Acquafitness	Acquabike*	
14.30		Acquafitness	Acquatrekking	Acquafitness	Acquabike		
15.00	Acquafitness						
15.15						A tutto gas	
15.45				Acquafitness	Acquafitness		
19.05		Acquatrekking		Attenti ai Due			
19.15	KLR Fit		Acquabike		PowerFitness		
20.15					Acquabike		

PREZZI

INGRESSO SINGOLO € 18,00 (TUTTO INCLUSO)

5 INGRESSI € 72,00

10 INGRESSI + 1 OMAGGIO € 139,00

ABBONAMENTI

MENSILE OPEN € 125,00

TRIMESTRALE OPEN € 338,00

INIZIO ATTIVITÀ 1 settembre 2023 - TERMINE ATTIVITÀ 8 giugno 2024

FESTIVITÀ 1 / 2 novembre, 8 dicembre - 25 / 26 dicembre

1 e 6 gennaio, 1 e 25 aprile, 1 maggio 2024

INFO E ISCRIZIONI Impianto ORTIGNOLA Via Ortignola, 3/m 0542 628373

info@ortignolasportebenessere.it - www.ortignolasportebenessere.it  

All'atto dell'iscrizione è necessario versare la quota associativa e assicurativa UISP valida fino al 31/8/2024 e firmare l'autocertificazione. Per fruire dei servizi occorre essere in possesso di bracciale/card (€7/€4) validi nei due impianti

BENESSERE & FITNESS

SALA CORSI

2023-2024

OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE

IN RECEPTION O TRAMITE L'APP MY APPY Possibilità di disdire la prenotazione fino a 1 ora prima



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	ENERDÌ	SABATO
6,45				Cross Training		
9,00	Ginnastica 3° Età			Ginnastica 3° Età		
9,30			Rigenerazione Posturale AFA		Rigenerazione Posturale AFA	
10,00	Ginnastica 3° Età			Ginnastica 3° Età		Pilates
10,30		Mini Gruppo AFA ore 10,45 (max 4 persone)	Ginnastica con metodiche Yoga		Mini Gruppo AFA (max 4 persone)	
11,00	Ginnastica con metodiche Yoga			Total tone		
12,45			Functional			
14,30	Pilates ore 14,15		Mini Gruppo Teenager ore 15 (max 4 persone)			
17,30					Rigenerazione Posturale AFA	
18,00	Wellness Circuit		Pilates	Wellness Circuit		
18,30		Rigenerazione Posturale AFA			Cross Training	
19,00	Wellness Circuit	Functional ore 19,30	Spinning	Wellness Circuit	Zumba ore 19,30	
20,00	Zumba		Cross Training			

PREZZI

5 ingressi € 72

10 ingressi + 1 omaggio € 139

15 ingressi + 2 omaggio € 170

25 ingressi + 3 omaggio € 267

MINIGRUPPI 5 ingressi € 113

MINIGRUPPI 10 ingressi + 1 omaggio € 227

INFO E ISCRIZIONI Impianto ORTIGNOLA Via Ortignola, 3/m 0542 628373

info@ortignolasportebenessere.it - www.ortignolasportebenessere.it  

All'atto dell'iscrizione è necessario versare la quota associativa e assicurativa UISP valida fino al 31/8/2024 e firmare l'autocertificazione. Per fruire dei servizi occorre essere in possesso di bracciale/card (€7/€4) validi nei due impianti

SALA PESI

IMPIANTO ORTIGNOLA 2023-2024

ORARI

Vieni a provarla è attrezzata TECHNOGYM®

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
6.30	10.30	6.30	6.30	6.30	8.00	8.00
21.00	21.00	21.00	21.00	21.00	19.00	12.30

DURATA	Sala Pesi	Sala Pesi + Nuoto Libero
GIORNALIERO	€ 18,00	€ 21,00
MENSILE	€ 74,00	€ 116,00
TRIMESTRALE	€ 186,00	€ 303,00
SEMESTRALE	€ 320,00	€ 552,00
ANNUALE*	€ 586,00	€ 1.031,00
MENSILE Under 21 / Over 65	€ 67,00	€ 97,00
TRIMESTRALE Under 21 / Over 65	€ 170,00	€ 273,00
SEMESTRALE Under 21 / Over 65	€ 296,00	€ 484,00
ANNUALE* Under 21 / Over 65	€ 537,00	€ 878,00

* È possibile effettuare UNA SOLA SOSPENSIONE per UN MASSIMO DI 30 GIORNI

NOVITÀ

ACQUISTA UN MENSILE E AVRAI UN MENSILE SALA CORSI A 70 EURO
ACQUISTA UN TRIMESTRALE E AVRAI UN TRIMESTRALE SALA CORSI A 150 EURO

PUOI ACQUISTARE INGRESSI A PACCHETTO!

5 ingressi € 72,00
10 ingressi + 1 OMAGGIO € 139,00

BRACCIALE CARD A SCALARE

TEMPO	INGRESSO
Da 0 a 1 h	€ 5,50
Da 0 a 1 h e 10	€ 5,80
Da 0 a 1 h e 20	€ 6,10
Da 0 a 1 h e 30	€ 6,40
Oltre 1 h e 30	€ 6,70

**RICARICA IL BRACCIALE/CARD
DI € 50 ED ENTRI GRATIS!**

INFO E ISCRIZIONI Impianto ORTIGNOLA Via Ortignola, 3/m 0542 628373

info@ortignolasportebenessere.it - www.ortignolasportebenessere.it  

All'atto dell'iscrizione è necessario versare la quota associativa e assicurativa UISP valida fino al 31/8/2024 e firmare l'autocertificazione.
Per fruire dei servizi occorre essere in possesso di bracciale/card (€7/€4) validi nei due impianti

Ginnastica in acqua adattata per problematiche articolari e neurologiche

PISCINA ORTIGNOLA

Via Ortignola 3 m - Imola Tel. 0542 628373
info@ortignolasportebenessere.it www.ortignolasportebenessere.it

I corsi sono tenuti da laureati in Scienze Motorie (Chinesiologi) specializzati in attività acquatiche adattate alle diverse patologie.

Per iniziare, potrete avere un colloquio con il coordinatore dell'attività per verificare insieme le problematiche, gli obiettivi e concordare gli orari.

È prevista una lezione di prova.

Per poter accedere ai corsi occorre:

- essere tesserati UISP 2022
- un certificato medico per attività motoria adattata e una prescrizione rilasciata dal medico di base/medico specialista/medico dello sport che attesti la necessità di praticare attività fisica in acqua
- acquistare un abbonamento da 4 o da 8 ingressi
- prenotare la lezione ed eventualmente disdire per una migliore organizzazione dell'attività.

N.B. Nell'attività di ginnastica in acqua **NON** occorre saper nuotare.



**Torna ad essere
protagonista
del tuo
benessere!!!**

ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA IN PALESTRA: AFA & EFA

**L'IMPORTANTE È MUOVERSI
 SEMPRE**



La nostra palestra aderisce alla rete delle **Palestre della Salute** riconosciute dalla regione Emilia Romagna.

Questo tipo di attività promuove il benessere e il mantenimento dell'autonomia fisica nelle cronicità delle diverse patologie e ha protocolli di lavoro mirati a riacquistare, migliorare e mantenere la funzionalità del corpo.

Ogni persona, dopo un primo colloquio iniziale, sarà seguita da laureati in Scienze Motorie (Chinesiologi) specializzati in collaborazione con i medici specialisti dell'AUSL territoriale.

Saranno attivi gruppi di lavoro su:

- lombalgie croniche
- cervicalgie
- artrosi
- scoliosi
- malattie degenerative con patologie croniche quali: cardiopatie, malattie metaboliche (diabete, sindrome metabolica) trapianto di organo solido, insufficienza renale cronica

E' prevista una lezione di prova

Per poter accedere occorre:

- essere tesserati UISP 2022
- un certificato medico per attività motoria e una prescrizione rilasciata dal medico di base/medico specialista/medico dello sport che attesti la necessità di praticare attività fisica supervisionato in palestra
- acquistare un abbonamento da 4 o da 8 ingressi
- prenotare la lezione ed eventualmente disdire per una migliore organizzazione dell'attività

**IMPIANTO ORTIGNOLA VIA ORTIGNOLA 3 M
 TEL 0542 628373**