

DDS...  
dal 1988 alle Olimpiadi



Seoul 1988



Barcellona 1992



Atlanta 1996



Sidney 2000



Atene 2004



Pechino 2008



Lo sport è emozione

STAGIONE 2011 - 2012

## Corsi di scuola nuoto per ragazzi

### Ragazzi in età scolare e pre-scolare

Sono previsti gruppi di scuola nuoto evoluta con la partecipazione alle gare dei circuiti preagonistici

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
16.00/17.00	16.00/17.00	16.00/17.00	16.00/17.00	16.00/17.00	08.45/09.45
16.50/17.50	16.50/17.50	16.50/17.50	16.50/17.50	16.50/17.50	09.30/10.30
17.30/18.30	17.30/18.30	17.30/18.30	17.30/18.30	17.30/18.30	10.15/11.15
18.10/19.10	18.10/19.10	18.10/19.10	18.10/19.10	18.10/19.10	11.15/12.15
					15.30/16.30
					16.15/17.15

Età scolare dal 2005

- 1° CICLO - Bisettimanale € 235 - Monosettimanale € 152 (ottobre - dicembre)  
 2° CICLO - Bisettimanale € 195 - Monosettimanale € 128 (gennaio - marzo)  
 3° CICLO - Bisettimanale € 215 - Monosettimanale € 140 (marzo - maggio/giugno)

Età prescolare

- 1° CICLO - Bisettimanale € 245 - Monosettimanale € 162 (ottobre - dicembre)  
 2° CICLO - Bisettimanale € 205 - Monosettimanale € 140 (gennaio - marzo)  
 3° CICLO - Bisettimanale € 225 - Monosettimanale € 150 (marzo - maggio/giugno)

Il corso monosettimanale può essere frequentato in qualsiasi giorno

## Scuola nuoto sincronizzato

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
					12.00/13.00
					14.30/15.30
16.00/17.00			16.00/17.00		
16.50/17.50	16.50/17.50	16.50/17.50	16.50/17.50	16.50/17.50	

- Cicli monosettimanali: 12 lezioni € 180, 10 lezioni € 150, 11 lezioni € 165  
 Cicli bisettimanali: 24 lezioni € 255, 20 lezioni € 215, 22 lezioni € 235

La nostra scuola nuoto, da oltre 35 anni garanzia di eccellenza; istruttori qualificati ed una serie di corsi pensati per tutte le età, dal neonato all'over 80.

Lezioni private di nuoto: orari da concordare, 10 lezioni € 250

## Corsi nuoto Adulti

### Una/Due lezioni settimanali (mensili - trimestrali)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
08.30/09.30			08.30/09.30		
09.30/10.30			09.30/10.30		
19.00/20.00	19.00/20.00		19.00/20.00	19.00/20.00	
20.00/21.00*	20.00-21.00*		20.00/21.00*	20.00-21.00*	
	21.00/22.00*			21.00/22.00*	

Mensile bisettimanale € 70 - Mensile monosettimanale € 50

Trimestrale bisettimanale € 200 - Trimestrale monosettimanale € 140 \*Anche monosettimanale

### Una/Due lezioni settimanali

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
18.10/19.10		18.10/19.10	18.10/19.10	< escluso principianti	

- 1° CICLO - Bisettimanale € 235 - Monosettimanale € 152 (ottobre - dicembre)  
 2° CICLO - Bisettimanale € 195 - Monosettimanale € 128 (gennaio - marzo)  
 3° CICLO - Bisettimanale € 215 - Monosettimanale € 140 (marzo - maggio/giugno)

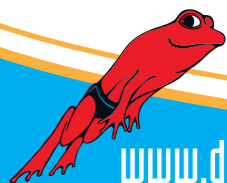


Corsi bisettimanali: lunedì e giovedì  
 Corsi bisettimanali: martedì e venerdì



#### DOPPIO START

Corsi durante i quali gli adulti hanno la possibilità di iscriversi ad un corso di: aquafitness o fitness



## Corsi acquaticità 0-3 anni con genitore in acqua (cicli di 10 lezioni)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
	10.00/10.30				08.45/09.15	
	10.30/11.00				09.15/09.45	
	11.00/11.30				13.00/13.30	
	11.30/12.00				13.30/14.00	
					14.00/14.30	
					14.30/15.00	
					15.00/15.30	
					15.30/16.00	

Cicli monosettimanali 10 lezioni € 200 (da utilizzarsi entro 4 mesi)

Costume contenitivo obbligatorio  
Fotocopia certificato medico e  
vaccinazioni obbligatorie per inizio corso

## Nuoto libero

Stagione invernale (fino al 1 giugno)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
						10.00/13.00
08.30/14.00	08.30/14.00	12.15/14.00	08.30/14.00	12.15/14.00		15.00/18.30
					17.30/19.30	
19.30/22.00	19.30/22.00	19.30/22.00	19.30/22.00	19.30/22.00		

Iscrizione € 7,50 (scadenza il 30/09)

Ingresso € 6 - Ingresso ridotto (sotto i 6 anni) € 2,00

NOVITA': Abbonamento annuale nuoto libero € 600,00

Abbonamento 10 ingressi (12.15/14.00) € 35

Abbonamento 10 ingressi Open € 50

## Master nuoto

Master nuoto: informazioni presso la segreteria DDS.

## Triathlon - giovani e age group

Giovanile: dai 12 anni

Age group: informazioni su: triathlon@ddsport.it

## Palestra in acqua

La Piscina a vostra disposizione per scoprire l'acqua in tutte le sue dimensioni. Guidati da un Istruttore specializzato potrete nuotare, correre o camminare; provare le biciclette, i tappeti acquatici e i diversi attrezzi ideati per la ginnastica in acqua.

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
	20.00/22.00			20.00/22.00	

Tessera 5 ingressi € 70 da utilizzarsi entro 2 mesi (scadenza 30 settembre 2012)

Tessera 10 ingressi € 130 da utilizzarsi entro 4 mesi (scadenza 30 settembre 2012)

## Donne in gravidanza

Gli esercizi bioenergetici sono un modo semplice per alleviare tensioni muscolari e per respirare in modo corretto aiutando a mantenerci in armonia con il nostro corpo in modo da vivere pienamente questo momento della vita.

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
					11.30/13.00

Periodo minimo 2 mesi € 25 a lezione

## Percorso donna - Percorso uomo

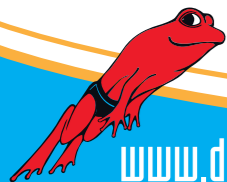
Un corso personalizzato e studiato appositamente per voi.

Visita medica, valutazione funzionale, dieta, palestra e piscina con l'obiettivo di perdere peso, tonificarsi o semplicemente "piacersi di più".

Visita medico-sportiva

+ Test valutazione funzionale + 2 sedute con personal trainer + Programma allenamento per 3 mesi

+ 20% di sconto su prima iscrizione ad attività mensile o trimestrale: € 190



## Paletstra frequenza libera

Un ambiente unico per spazio e luminosità. Apposite aree cardiofitness, tonificazione e bodybuilding. Uno staff di laureati in scienze motorie a disposizione. La possibilità di fare sport accanto ai grandi campioni di tante discipline.

**Schede di allenamento individualizzate e periodicamente rinnovate per tutti gli iscritti.**

### BREAK

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
09.00/15.00	09.00/15.00	09.00/15.00	09.00/15.00	09.00/15.00	09.00/18.00	
						10.00/13.00
						15.00/18.30

### DAY

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
09.00/18.00	09.00/18.00	09.00/18.00	09.00/18.00	09.00/18.00	09.00/18.00	
						10.00/13.00
						15.00/18.30

### OPEN

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
09.00/22.00	09.00/22.00	09.00/22.00	09.00/22.00	09.00/22.00	09.00/18.00	
						10.00/13.00
						15.00/18.30

<b>Break</b>	<b>Mensile</b> € 80,00	<b>Trimestrale</b> € 175,00	<b>Semestrale</b> € 300,00	<b>Annuale</b> € 495,00
<b>Day</b>	<b>Mensile</b> € 85,00	<b>Trimestrale</b> € 198,00	<b>Semestrale</b> € 345,00	<b>Annuale</b> € 550,00
<b>Open</b>	<b>Mensile</b> € 95,00	<b>Trimestrale</b> € 230,00	<b>Semestrale</b> € 410,00	<b>Annuale</b> € 630,00

Ingresso singolo € 15 - Tessera 5 ingressi € 65 - Tessera 10 ingressi € 120 - (scadenza 30 settembre)

- Possibilità di finanziamento su abbonamenti semestrali e annuali

## Abbonamento GOLD

Consente di utilizzare liberamente la palestra in tutti gli orari, la piscina negli spazi riservati al NUOTO LIBERO, e di partecipare a qualsiasi corso Fitness e Aquafitness previa prenotazione.

**Semestrale € 600 • Annuale € 915**

## Abbonamento SILVER

Consente di utilizzare liberamente la palestra in tutti gli orari, nonché di partecipare a qualsiasi corso di Fitness previa prenotazione.

**Semestrale € 495 • Annuale € 810**

## Abbonamento BLU

Consente di utilizzare liberamente la palestra in tutti gli orari e la piscina negli spazi riservati al NUOTO LIBERO.

**Semestrale € 445 • Annuale € 760**

## Servizio di personal training

DDS continua ad offrirvi la possibilità di essere **seguiti individualmente** da laureati in **scienze motorie**, attraverso un programma di attività specificatamente studiato in base alle vostre esigenze e caratteristiche. Orari da concordare individualmente.

**5 sedute € 175 (validità 2 mesi)**

## Formula week-end

3 mesi palestra + piscina sabato e domenica negli orari di apertura

€ 130 (validità 31 maggio 2012)

- Possibilità di finanziamento su abbonamenti semestrali e annuali



## Fitness

Diverse entusiasmanti proposte per ritrovare o mantenere la forma in un clima allegro e coinvolgente.

**Possibilità d'ingresso per singola lezione** € 18 (verificare disponibilità oraria con la segreteria).

**Tessera 10 ingressi** € 150 validità 4 mesi.

## Aerostep

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
	18.30/19.15			18.30/19.15		
	19.15/20.00			20.00/20.45		
	20.45/21.30					

## Military training

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
	20.45/21.30			20.45/21.30		

## Aero dance (12-18 anni)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
		17.45/18.30				

## Fitball e Gag

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
19.15/20.00			19.15/20.00			
20.00/20.45			20.00/20.45			

## Fitcombat

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
				19.15/20.00		
		20.00/20.45				
		20.45/21.30				

## Total Fitness

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
18.30/19.15			18.30/19.15			

## Gym Tonic & Circuit

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
13.00/13.45			13.00/13.45		09.30/10.15	
					10.15/11.00	

## Pilates matwork

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
	13.00/13.45	09.30/10.15				
20.45/21.30	20.00/20.45	17.00/17.45	20.45/21.30			

## Total stretch

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
		18.30/19.15				
		19.15/20.00				

## Presciistica (solo primo trimestre)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
		20.00/20.45				

Trimestrale monosettimanale € 140,00 - Trimestrale bisettimanale € 225,00

**MONOSETTIMANALE:** 1° CICLO € 152 (12 lezioni) - 2° CICLO € 128 (10 lezioni) - 3° CICLO € 140 (11 lezioni)

**BISETTIMANALE:** 1° CICLO € 245 (24 lezioni) - 2° CICLO € 205 (20 lezioni) - 3° CICLO € 225 (22 lezioni)

### DOPIO START

Corsi durante i quali i bambini hanno la possibilità di iscriversi ad un corso di nuoto



## Aquafitness

Divertimento, musica, fitness e wellness. Guidati da un team di Presenter e docenti European Aquatic Association potrete scoprire le tante dimensioni del fitness acquatico: dalla ginnastica in acqua all'aquaerobica, dall'hidrostep ad attività di waterpilates, aquacircuit, aquacombat e tanto altro ancora...

**Possibilità d'ingresso per singola lezione** € 18 (verificare disponibilità oraria con la segreteria).  
**Tessera 10 ingressi** € 150 validità 4 mesi.

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
08.45/09.30			08.45/09.30			
09.30/10.15			09.30/10.15	09.30/10.15		10.30/11.15
12.15/13.00			12.15/13.00			11.15/12.00
13.00/13.45		13.00/13.45	13.00/13.45			
15.55/16.55	15.55/16.55		15.55/16.55			
18.00/18.45			18.00/18.45			
18.45/19.30	18.45/19.30		18.45/19.30	18.45/19.30		
19.30/20.15	19.30/20.15	19.15/20.00	19.30/20.15	19.30/20.15		
20.15/21.00	20.15/21.00	20.00/20.45	20.15/21.00	20.15/21.00		
21.00/21.45	21.00/21.45		21.00/21.45			

## Aquagag

Il programma di fitness acquatico dedicato esclusivamente a gambe, glutei e addominali

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
					09.45/10.30	
					10.30/11.15	
					11.15/12.00	
		19.00/19.45				
		19.45/20.30				

## Swimgym

Nuoto e aquagym in un unico corso

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
		16.00/17.00				

## Aquacircuit

Bike e treadmill per il più completo circuito di fitness acquatico

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
		12.15/13.00				
				18.00/18.45		
		20.45/21.30				

**Trimestrale monosettimanale** € 140

**Trimestrale bisettimanale (fino h. 16.00)** € 225

**Trimestrale bisettimanale (dalle h. 18.00)** € 235

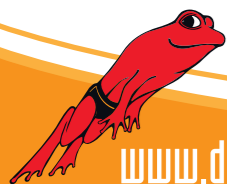
**MONOSETTIMANALE: 1° CICLO** € 152 (12 lezioni) - **2° CICLO** € 128 (10 lezioni) - **3° CICLO** € 140 (11 lezioni)

**BISETTIMANALE: 1° CICLO** € 245 (12 lezioni) - **2° CICLO** € 205 (10 lezioni) - **3° CICLO** € 225 (11 lezioni)

**Tutti i corsi sono sia monosettimanali che bisettimanali**

### ■ DOPPIO START

Corsi durante i quali i bambini hanno la possibilità di iscriversi ad un corso di nuoto



## Corso adulti

Prenotazioni dei campi per stagione o per giocate sporadiche.

Attività preagonistica, agonistica e su richiesta lezioni individuali

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
	11.45/12.30			11.45/12.30		
	12.30/13.15			12.30/13.15		
	13.15/14.00			13.15/14.00		
	14.00/14.45					
	14.45/15.30					

1° CICLO - Bisettimanale € 300 - Monosettimanale € 175 (ottobre - dicembre)

2° CICLO - Bisettimanale € 250 - Monosettimanale € 146 (gennaio - marzo)

3° CICLO - Bisettimanale € 275 - Monosettimanale € 160 (marzo - maggio/giugno)

## Corso per ragazzi

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
15.45/16.30			15.45/16.30			
	16.00/16.45			16.00/16.45		
16.30/17.15			16.30/17.15			
	16.45/17.30	16.45/17.30		16.45/17.30		
17.15/18.00			17.15/18.00			
	17.30/18.15	17.30/18.15		17.30/18.15		
18.00/18.45	18.15/19.00	18.15/19.00	18.00/18.45	18.15/19.00		

1° CICLO - Bisettimanale € 255 - Monosettimanale € 170 (ottobre - dicembre)

2° CICLO - Bisettimanale € 215 - Monosettimanale € 142 (gennaio - marzo)

3° CICLO - Bisettimanale € 235 - Monosettimanale € 155 (marzo - maggio/giugno)

## Corso baby (6 - 7 anni)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
			18.00/18.45			

1° CICLO - Monosettimanale € 175 (ottobre - dicembre)

2° CICLO - Monosettimanale € 145 (gennaio - marzo)

3° CICLO - Monosettimanale € 160 (marzo - maggio/giugno)

## Lezioni individuali di 45 minuti

5 lezioni € 190 (max 2 persone)

€ 285 (gruppi con più di 2 persone)

## Prenotazione campi

Prenotazioni dei campi per stagione o per giocate singole

€ 22,00

€ 18 mattino feriale sino alle 12.00

€ 15,00 giocate da aprile a settembre

## Abbonamenti

Tessera 10 giocate

€ 170 (sino alle 12.00) - € 210 (dalle 12.00 in poi)



## Calcio a 5

4 campi con erba sintetica di ultima generazione

## Prenotazioni

Prenotazioni dei campi per stagione o per giocate singole

## Costi

Costo orario:

tutti i giorni € 50

dalle ore 18.00 € 65

## Abbonamenti

Abbonamento stagionale in orario serale

€ 60/h

## I cicli mono e bisettimanali

**1° ciclo**

monosettimale: 12 lezioni

bisettimale: 24 lezioni

**2° ciclo**

monosettimale: 10 lezioni

bisettimale: 20 lezioni

**3° ciclo**

monosettimale: 11 lezioni

bisettimale: 22 lezioni

## Informazioni

Ulteriori informazioni presso la nostra reception o su [www.ddsport.it](http://www.ddsport.it)

## Regolamento

- L'ingresso al centro sportivo è riservato agli iscritti.
- Le iscrizioni ai corsi vengono accettate esclusivamente in segreteria.
- L'iscrizione a tutti i corsi deve essere accompagnata da certificato medico in fotocopia che non verrà restituito.
- I rinnovi devono essere effettuati entro i termini stabiliti dalla segreteria.
- E' consentito l'ingresso nello spogliatoio solo agli accompagnatori dei bambini in età pre-scolare.
- Per eventuali chiarimenti relativi alla gestione ed alla didattica dei corsi è consentito rivolgersi esclusivamente alla coordinatrice ed alla direzione.
- Le quote di iscrizione ai corsi o di prenotazione al tennis o al calcetto non vengono restituite se non per ragioni imputabili alla gestione degli impianti.
- La direzione non risponde degli oggetti lasciati nell'impianto.
- E' vietato l'ingresso con le scarpe negli spogliatoi ed in vasca.
- La validità del biglietto di permanenza in piscina è esposta all'ingresso.  
Dopo tale termine si richiede il pagamento di un altro biglietto.
- La direzione si riserva di allontanare le persone che non mantengono un comportamento corretto.
- Per gravi cause di forza maggiore la direzione potrà sgomberare l'impianto senza preavviso.
- Si accettano prenotazioni per il calcetto solo al saldo della giocata
- Non si accettano prenotazioni telefoniche.





**via Stradascia, 2 - 20019 Settimo Milanese**  
**tel 023284743 - tel. 023283116 - fax 0233502592**

---

---

**<http://www.ddsport.it> e-mail: [info@ddsport.it](mailto:info@ddsport.it)**