



Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata

S.I.S. – Sistemi Integrati per lo Sport

Iscritta alla C.C.I.A.A. di ROMA

Iscritta al Registro Nazionale delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche del CONI

Affiliata F.I.N. Federazione Italiana Nuoto

Affiliata ad Alleanza Sportiva Italiana
Ente Nazionale di Promozione Sportiva

Spett.le CROCE VERDE VERONA

VERONA 13 APRILE 2018

OGGETTO: PROPOSTA DI CONVENZIONE

Spett.le CROCE VERDE VERONA

con la presente, la scrivente **Società Sportiva Dilettantistica SIS – Sistemi Integrati per lo Sport**, di seguito **S.I.S.**, concessionaria dell'impianto sportivo polivalente **Piscine Le Grazie** (Strada Le Grazie snc, Borgo Roma, Verona) è lieta di sottoporre alla Vs cortese attenzione la possibilità di stipulare un accordo di convenzione dedicato al benessere.

La sottoscrizione dello stesso garantirà, della Vs rispettabile **AZIENDA**, ai dipendenti e ai loro familiari la facoltà di fare sport usufruendo di tariffe agevolate.

A tale scopo la **S.I.S.** si impegna ad:

- applicare tariffe e/o sconti dedicati a fronte della presentazione del Vs badge aziendale.
- Esonerare **CROCE VERDE VERONA** da ogni responsabilità, per ogni eventuale contestazione in ordine a quanto oggetto della presente convenzione.

L'accettazione della convenzione non comporterà alcun obbligo, vincolo o responsabilità ad eccezione dell'impegno da parte della **Vs Spettabile**, della divulgazione dell'accordo in essere tra le parti, in qualsiasi modo e con qualsiasi mezzo.

La decorrenza della convenzione coinciderà con la data di stipula della stessa, ovvero con il ricevimento da parte della **S.I.S.** del presente documento debitamente timbrato e firmato e si rinnoverà tacitamente di anno in anno.

Eventuali variazioni e/o modifiche del presente accordo, verranno tempestivamente comunicate.



Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata

S.I.S. – Sistemi Integrati per lo Sport

Iscritta alla C.C.I.A.A. di ROMA

Iscritta al Registro Nazionale delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche del CONI

Affiliata F.I.N. Federazione Italiana Nuoto

Affiliata ad Alleanza Sportiva Italiana
Ente Nazionale di Promozione Sportiva

RIEPILOGO ATTIVITA' CONVENZIONE

ACQUA	<p>ACQUA GYM: attività motoria in acqua alta con galleggianti – Intensità: media</p> <p>AQUA PIN: attività in acqua alta con l'utilizzo di pinne corte – Intensità: alta</p> <p>ACQUASPEED: andature in acqua alta senza i galleggianti – Intensità: alta</p> <p>ACQUA SOFT: attività in acqua alta con galleggianti – Intensità: bassa</p> <p>ACQUA POWER: attività in acqua alta con o senza galleggianti – Intensità: alta</p> <p>ACQUA FUNCTIONAL: attività in acqua bassa - Intensità: alta</p> <p>HYDROBIKE: andature in bicicletta in acqua alta – Intensità: medio/alta</p> <p>BIKE CIRCUIT: bike e attività a corpo libero a circuito, in acqua alta – Intensità: medio/alta</p> <p>DOUBLE CIRCUIT: ellittica e bike a circuito, in acqua alta – intensa: medio/alta</p>
TERRA	<p>ATTIVITA' OLISTICHE: MOBILITY, POSTURALE, PILATES, YOGA Attività motorie che mirano a correggere la postura, migliorare la flessibilità e la fluidità dei movimenti, rimodellando il corpo e rilassando la mente.</p> <p>CROSS TRAINING Attività motoria che mira al rafforzamento fisico e al condizionamento muscolare attraverso movimenti ed esercizi funzionali derivanti da numerose discipline sportive, che permettono un allenamento completo ed intenso, riuscendo a sollecitare in un'unica seduta la totalità delle catene cinetiche e a determinare una moltitudine di stimoli neuromotori</p> <p>FUNCTIONAL TRAINING Attività motoria finalizzata al miglioramento dei movimenti naturali dell'essere umano e alla miglior esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.</p> <p>FITBOXE - GAG - STEP - JUMP – TONE: Allenamenti mirati al miglioramento delle funzionalità cardiovascolari e della tonificazione muscolare a favore dell'ottimizzazione della forma fisica</p>



Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata

S.I.S. – Sistemi Integrati per lo Sport

Iscritta alla C.C.I.A.A. di ROMA

Iscritta al Registro Nazionale delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche del CONI

Affiliata F.I.N. Federazione Italiana Nuoto

Affiliata ad Alleanza Sportiva Italiana
Ente Nazionale di Promozione Sportiva

	<p>SPINNING</p> <p>Allenamento su bicicletta stazionaria che alterna andature di pedalata diverse, simulando “viaggi virtuali” tra pianure e salite.</p> <p>WALKING</p> <p>Allenamento eseguito attraverso camminate veloci su appositi tapis roulant, valorizzato, in particolare, per le sue potenzialità contro sovrappeso e stress.</p> <p>ZUMBA</p> <p>Attività aerobica di media intensità, durante la quale vengono inseriti i passi base delle danze caraibiche.</p>
<p>SCUOLA NUOTO</p>	<p>6 mesi – 3 anni: attività ludico-motoria con il genitore in acqua. Durata 30 minuti. Numero massimo dei partecipanti: 8 bambini.</p> <p>3 anni –over 60: dall’ambientamento in un vaschino didattico, ad una profondità di 75 cm, con temperatura dell’acqua a 31.5 °C, fino all’apprendimento di tutti e quattro gli stili del nuoto in acqua alta (1,80 mt) da 25 metri e nel periodo estivo in vasca da 50 mt. Durata delle lezioni: 45 minuti effettivi in acqua.</p>
<p>ATTIVITÀ DI SQUADRA</p>	<p>PRE-AGONISTICA – AVVIAMENTO: attività motoria adatta a bambini/ragazzi che hanno già una buona dimestichezza con il nuoto. Prevede dai 2 ai 4 allenamenti a settimana, della durata di 1 ora circa e la possibilità gareggiare partecipando al Trofeo Propaganda.</p> <p>PALLANUOTO – AVVIAMENTO: attività motoria di squadra, adatta tutti quei giovani che vogliono approcciarsi al mondo del pallone in acqua. Presupposto fondamentale sono il galleggiamento verticale ed una buona acquaticità.</p>



Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata

S.I.S. – Sistemi Integrati per lo Sport

Iscritta alla C.C.I.A.A. di ROMA

Iscritta al Registro Nazionale delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche del CONI

Affiliata F.I.N. Federazione Italiana Nuoto

Affiliata ad Alleanza Sportiva Italiana
Ente Nazionale di Promozione Sportiva

	<p>NUOTO SINCRONIZZATO: attività motoria che combina gli esercizi del nuoto, della danza e della ginnastica artistica.</p> <p>Presupposto fondamentale sono il galleggiamento verticale, una buona acquaticità, la flessibilità e il ritmo.</p> <p>KAD - APNEA PER BAMBINI: conoscere l'attrezzatura (maschera, boccaglio e pinne) e il loro utilizzo, attraverso un percorso ludico-didattico nella tridimensionalità acquatica.</p> <p>L'importanza di anteporre all'insegnamento del gesto tecnico, la sensibilità dell'essere immerso, tramite movimenti semplici e combinati, per far trovare al bambino il proprio punto di equilibrio in acqua</p> <p>PRE MASTER – MASTER: corso dedicato a chi vuole migliorare la propria performance sportiva, che prevede veri e propri allenamenti della durata di 1 ora/ 1 ora e mezza.</p> <p>Presupposto fondamentale sono i quattro stili nuotati bene e la virata.</p>
<p>CAMPUS ESTIVO</p>	<p>Centri estivi rivolti a bambini dai 3 anni in su, possibilità di frequenza settimanale nelle fasce orarie Mattino – Part Time – Pomeriggio – Full Time.</p> <p>Attività proposta: multi sport, ovvero provare più discipline possibili durante il periodo di frequenza, dal rugby al baseball, dal football al ping pong.</p> <p>Durante la giornata viene svolto un vero e proprio corso di nuoto.</p>
<p>WELLNESS</p>	<p>SAUNA: sauna finlandese con temperatura di 85 °C , 12 posti</p> <p>BAGNO TURCO: umidità al 100%, temperatura 48 °C, 12 posti</p> <p>DOCCE EMOZIONALI: doccia Tropicale e doccia Fredda</p> <p>ZONA RELAX: 8 comode chaise longue dove poter rilassarsi in un ambiente caldo e tranquillo</p>



Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata

S.I.S. – Sistemi Integrati per lo Sport

Iscritta alla C.C.I.A.A. di ROMA

Iscritta al Registro Nazionale delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche del CONI

Affiliata F.I.N. Federazione Italiana Nuoto

Affiliata ad Alleanza Sportiva Italiana
Ente Nazionale di Promozione Sportiva

ESTETICA	Trattamenti viso e corpo personalizzati eseguiti da un'estetista professionale, specializzata.
NUTRIZIONE	Consigli nutrizionali, diete personalizzate, impedenziometria e adipometria a cura della Dottoressa Stella Giulia Pontarollo
FISIOTERAPIA	Attività terapeutica per la rieducazione funzionale delle disabilità motorie, psicomotorie e cognitive, utilizzando terapie fisiche, manuali, massoterapiche e occupazionali a cura del Dottor Iacopo Patuzzo
RECUPERI FUNZIONALI	Ottimizzazione di capacità specifiche, in presenza e non di patologie, traumi e/o fastidi, in via di guarigione o cronici, miglioramento delle prestazioni atletiche e della postura a cura della Dottoressa Roberta Francola
PERSONAL TRAINER	Percorsi personalizzati finalizzati al raggiungimento di obiettivi prefissati, attraverso la cura del cliente a 360° da parte di un professionista del Wellness
AREA CARDIO E AREA ISOTONICA TECNOGYM	<p>AREA CARDIO: 3 Tapis roulant 1 Ellittica 1 Bike 1 Recline</p> <p>AREA ISOTONICA: Macchinari a trazione guidata Panche Pesi liberi</p>



Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata

S.I.S. – Sistemi Integrati per lo Sport

Iscritta alla C.C.I.A.A. di ROMA

Iscritta al Registro Nazionale delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche del CONI

Affiliata F.I.N. Federazione Italiana Nuoto

Affiliata ad Alleanza Sportiva Italiana
Ente Nazionale di Promozione Sportiva

SUMMER SEASON & SUMMER WEEK	LUN - DOM 07.30 – 21.00	APERTURE SERALI da definire
	<i>Accesso diurno e serale – Campi da beach open free – Attività dedicate</i>	

ORARI IMPIANTO

ORARI DI APERTURA	LUN – MAR – MER – GIO - VEN 07.30 – 21.00	SAB – DOM 08.30 - 20:00
	<i>Ai Soci è consentito l'ingresso un quarto d'ora prima dell'apertura al pubblico</i>	

INDIRIZZO E CONTATTI

Indirizzo	Strada Le Grazie (Borgo Roma) - Verona	
Recapiti	045 82 22 166	388 859 90 70
e-mail	direzione@piscinelegrazie.it	
Internet	http://www.sistemiperlosport.com/	
Twitter	@sistemisport	
Facebook	Piscine Le Grazie	



Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata

S.I.S. – Sistemi Integrati per lo Sport

Iscritta alla C.C.I.A.A. di ROMA

Iscritta al Registro Nazionale delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche del CONI

Affiliata F.I.N. Federazione Italiana Nuoto

Affiliata ad Alleanza Sportiva Italiana
Ente Nazionale di Promozione Sportiva

Percentuale di sconto a Voi applicata sui prezzi al pubblico

- 1. ABBONAMENTI PREMIUM: ANNUALI 15% - SEMESTRALE 10% - TRIMESTRALE 5% - 10/20 INGRESSI GOLD 5%**
- 2. ABBONAMENTI NUOTO LIBERO: ANNUALI 10% - SEMESTRALE E TRIMESTRALE 5% - 10/20 INGRESSI 5%**
- 3. ATTIVITÀ PREAGONISTICHE E AGONISTICHE: 10%**
- 4. SCUOLA NUOTO: 5%**
- 5. CAMPUS ESTIVI: 5%**

La percentuale di sconto potrà essere soggetta ad ulteriori variazioni in virtù del servizio scelto e non sarà cumulabile con eventuali promozioni e scontistiche proposte durante l'anno.