



QUANTA CLUB
SPORTIVI PER NATURA



SELECT



TO PLAY



2022/23



Validità 01/09/22 - 31/05/23

Indice

| | |
|--------------------------------|----|
| CLUB MEMBERSHIP | 5 |
| TENNIS | 7 |
| PADEL | 15 |
| NUOTO | 21 |
| TRIATHLON | 35 |
| FITNESS | 37 |
| DANZA | 41 |
| BEACH VOLLEY | 43 |
| PATTINAGGIO & HOCKEY INLINE | 47 |

PATTINAGGIO ARTISTICO 51

FISIOMED 53

INFORMAZIONI 56

NEW! PAGAMENTO CON PAYPAL IN 3 RATE

PayPal ti consente di pagare in 3 rate. La soluzione di pagamento a rate è senza interessi o tariffe di ritardo.

Paga in 3 rate di PayPal ti aiuta ad acquistare ciò di cui hai bisogno ora e pagarlo a rate.

**PAGAMENTI
FLESSIBILI**

**PAGAMENTI
SENZA INTERESSI**





FIT
FEDERAZIONE
ITALIANA
TENNIS

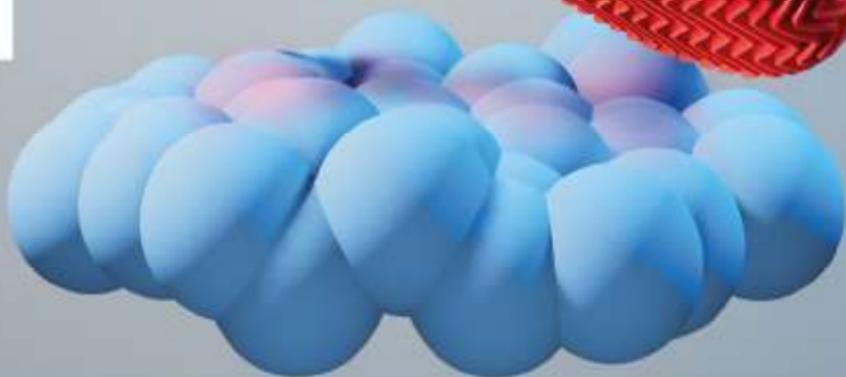
STABILIS

EXO COUNTER

VTS

PROTECTION

STABILIS



joma

Club Membership

L'abbonamento GOLD ti consente di diventare Socio e vivere appieno tutte le potenzialità della struttura.

Potrai usufruire di tutti gli impianti dedicati al tennis (campi in Clay Tech in esclusiva) e al padel. Accesso alla Club House con: sala carte, sala biliardo, bar, ristorante, con copertura Wi-Fi dell'intera area.

Con l'abbonamento GOLD avrai l'accesso open in palestra, a tutti i corsi fitness e in piscina, riservata ai soli soci Gold nei weekend estivi. Inoltre: spogliatoi dedicati con armadietto personale, parcheggio riservato e videosorvegliato nei pressi della Club House. 10 free pass day per ogni abbonamento.

A completare l'offerta una serie di facilities riservate ai soli Soci. Tariffe nuovi Soci, valide per l'anno 2022.

Scopri tutti i vantaggi, contattatoci:
02.6621611 | info@quantaclub.com

| | | | | |
|----------|---------|-----------------|-------------|------------|
| Titolare | Coniuge | Ragazzi over 17 | Kids(11/17) | Kids(0/10) |
| € 2.500 | € 2.125 | € 1.750 | € 400 | Free |

Prenota
la tua visita



Babolat

NEW PURE AERO RAFA
**ADD SOME VAMOS
TO YOUR GAME**



I GIOCATORI PROFESSIONISTI DEL TEAM BABOLAT POSSONO GIOCARE CON UN MODELLO PERSONALIZZATO O DIVERSO DA QUELLO PRESENTATO.

Tennis



CAMPI

| | |
|--|--------|
| Campo in terra rossa | €/h 23 |
| Campo sintetico | €/h 20 |
| Quota per i non soci che giocano con i nostri soci | €/h 10 |
| Supplemento invernale (campi coperti) | €/h 30 |
| Supplemento estivo illuminazione serale | €/h 10 |

LEZIONI PRIVATE

È necessario essere in possesso del certificato medico non agonistico

| | soci | non soci |
|--|-------|----------|
| Lezione scoperta 1/2 persone | € 30 | € 52 |
| Lezione coperta 1/2 persone | € 60 | € 82 |
| Carnet 5 lezioni scoperte 1/2 persone | € 128 | € 244 |
| Carnet 5 lezioni coperte 1/2 persone | € 278 | € 394 |
| Carnet 10 lezioni scoperte 1/2 persone | € 256 | € 486 |
| Carnet 10 lezioni coperte 1/2 persone | € 556 | € 786 |

I NOSTRI MAESTRI

| | | | |
|-------------------|-------------|------------------|-------------|
| Luis Ovando | 339 1147069 | Marco Campanella | 335 6387648 |
| Barbara Rossi | 338 7040568 | Simone Cesati | 348 4333673 |
| Maurizio Riva | 335 5881584 | Andrea Donati | 345 2281212 |
| Luca Pola | 348 3558052 | Florenzia Bonomi | 380 3711201 |
| Toribio Ventura | 340 2300565 | Tommaso Sacchet | 366 9344700 |
| Stefania Barbiero | 334 1579823 | Elena Bassani | 334 3416134 |
| Lorenzo Bussola | 349 4667221 | Chiara Bordo | 347 3645860 |
| Matteo Volante | 349 8375118 | | |

SAT - SCUOLA TENNIS JUNIOR DAL 12/09/22 AL 14/06/23

La scuola tennis del Quanta Club è riconosciuta dalla FIT.

I giocatori sono pronti a sviluppare movimenti più dinamici, a lavorare sulla tecnica e sul controllo della palla. Le lezioni prevedono 1 ora di tennis, dove il maestro allena massimo 4 ragazzi dello stesso livello di gioco e della stessa età, a cui è abbinata 1 ora di preparazione atletica.

QUOTE ANNUALI SCUOLA TENNIS

Inclusa tessera FIT non agonistica

FREQUENZA TENNIS+ ATLETICA

Monosettimanale € 880

Bisettimanale € 1.420

Trisettimanale € 1.940

Mini tennis monosettimanale € 420

Mini tennis bisettimanale € 580

Mini tennis trisettimanale € 640

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Rata unica all'atto dell'iscrizione o possibilità di pagare tramite PayPal con addebito in 3 mensilità.

Quota associativa annuale junior: € 35 (kit incluso)

Necessario presentare un certificato medico in valenza dai 6 anni compiuti.

ORARI

| | | | |
|-----------|-------------------|-------------------|---------------|
| Lunedì | 15.00 - 17.00 | 17.00 - 19.00 | 17.00 - 18.00 |
| Martedì | Tennis + Atletica | Tennis + Atletica | Minitennis |
| Mercoledì | Tennis + Atletica | Tennis + Atletica | - |
| Giovedì | Tennis + Atletica | Tennis + Atletica | Minitennis |
| Venerdì | Tennis + Atletica | Tennis + Atletica | - |
| Sabato | 9.00 - 11.00 | 10.00 - 11.00 | - |
| | Tennis + Atletica | Minitennis | |

CORSO ADULTI E AGONISTICA ADULTI DAL 12/09/22 AL 14/06/23

Massimizza il tuo potenziale! Migliora le tue competenze e la tua condizione fisica, il tennis si può imparare a qualunque età, funziona ed è anche molto divertente. Ed è proprio partendo da questa considerazione che il corso sarà destinato a tutti quelli che vorranno apprendere i processi corretti per imparare questo meraviglioso sport, divertendosi e confrontandosi con altri allievi.

QUOTE CORSO ADULTI E AGONISTICA ADULTI

Inclusa tessera FIT non agonistica

FREQUENZA

TENNIS+ ATLETICA

Monosettimanale
corso adulti € 940

Bisettimanale
corso adulti € 1.470

Trisettimanale
corso adulti € 1.850

Monosettimanale
agonistica adulti € 970

Bisettimanale
agonistica adulti € 1.940

Master palestra € 200

Per chi già iscritto al corso adulti di tennis potrà arricchire l'attività con la possibilità di usufruire della palestra per i giorni e la durata del corso.

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Rata unica all'atto dell'iscrizione o possibilità di pagare tramite PayPal con addebito in 3 mensilità.

Quota associativa annuale: € 70
(kit incluso + visita non agonistica)

Quota associativa annuale: € 94
(kit incluso + visita agonistica)

ORARI

Lunedì | 19.00 - 21.00
Martedì | Agonistica tennis
Corso adulti: tennis + atletica
Mercoledì | Agonistica tennis
Giovedì | Corso adulti: tennis + atletica

Sabato

10.00 - 12.00
Corso adulti:
tennis + atletica

PRE-AGONISTICA TENNIS JUNIOR DAL 5/09/22 AL 30/06/23

I giocatori imparano l'importanza dell'approccio mentale e la necessità di porsi degli obiettivi per migliorare il rendimento sul campo. Alla fine di questo percorso, i giocatori saranno solidi tecnicamente, tatticamente e mentalmente per affrontare un percorso di agonismo in futuro. Ogni seduta è composta da un'ora e mezza di tennis più la parte di preparazione atletica.

QUOTE PRE-AGONISTICA TENNIS

Inclusa tessera FIT non agonistica

| FREQUENZA | TENNIS+ ATLETICA | PAGAMENTO RATEALE |
|-----------|------------------|--|
| 2 sedute | € 2.150 | Pagamento in 2 rate: 70% entro il 30/09/22 30% entro il 31/12/22 |
| 3 sedute | € 2.800 | |
| 4 sedute | € 3.350 | |

ORARI

| | 15.00 - 17.30 | 17.30 - 20.00 |
|-----------|----------------|----------------|
| Lunedì | Pre-agonistica | Pre-agonistica |
| Martedì | Pre-agonistica | Pre-agonistica |
| Mercoledì | Pre-agonistica | Pre-agonistica |
| Giovedì | Pre-agonistica | Pre-agonistica |
| Venerdì | Pre-agonistica | Pre-agonistica |

Quota associativa annuale junior: € 35 (kit incluso)

Necessario presentare un certificato medico in valenza dai 6 anni.

AGONISTICA TENNIS JUNIOR DAL 5/09/22 AL 29/07/23

I giocatori, aumentando la loro capacità decisionale, trovano soluzioni in autonomia, fissano obiettivi giornalieri di allenamento e di partita. Impareranno a gestire il proprio stato emotivo ed analizzando le partite, progrediranno tecnicamente. I giocatori dovranno giocare regolarmente nei tornei.

Ogni seduta è composta da un'ora e mezza di tennis più la parte di preparazione atletica.

AGONISTICA TENNIS

Inclusa tessera FIT agonistica

| FREQUENZA | TENNIS+ ATLETICA | PAGAMENTO RATEALE |
|-----------|------------------|--|
| 3 sedute | € 3.080 | Pagamento in 2 rate: 70% entro il 30/09/22 30% entro il 31/12/22 |
| 4 sedute | € 3.685 | |
| 5 sedute | € 4.180 | |
| 6 sedute | € 4.686 | |
| 7 sedute | € 5.175 | |

Quota associativa annuale junior: € 35 (kit incluso)

Quota associativa annuale over 18: € 94 (kit incluso + visita medica agonistica)

Necessario presentare un certificato medico in valenza.

ORARI

| | 14.30 - 17.00 | 15.00 - 17.30 | 17.30 - 20.00 |
|-----------|---------------|---------------|---------------|
| Lunedì | Agonistica | Agonistica | Agonistica |
| Martedì | Agonistica | Agonistica | Agonistica |
| Mercoledì | Agonistica | Agonistica | Agonistica |
| Giovedì | Agonistica | Agonistica | Agonistica |
| Venerdì | Agonistica | Agonistica | Agonistica |

Per informazioni:

Luis Ovando

339 1147069

tennis@quantaclub.com

Tennis Academy

Amiamo lo spirito di competizione: con le vittorie delle nostre squadre maschili in serie B1 e la nostra squadra femminile in B2, ci prepariamo per affrontare il 2022 - 2023 con i migliori dei propositi.

I programmi di allenamento sono progettati per raggiungere gli obiettivi proposti da ciascuno dei nostri tennisti, in un ambiente di competizione e allenamento intensivo.

I maestri del Quanta Tennis Academy lavorano per sviluppare la mentalità vincente dei tennisti, che permetta non solo di accrescere la loro tecnica e conoscenza, ma anche di capire come diventare indipendenti e autonomi, che sappiano gestire la pressione della vita quotidiana dentro e fuori del campo lavorando assieme alla nostra mental coach Sara Bordo.

L'ambiente stimolante e competitivo aiuta i giocatori a vincere non solo sul campo da tennis, ma anche nella vita.

I nostri atleti saranno supportati dai nostri maestri anche in trasferta nei tornei regionali, nazionali ed internazionali, con una programmazione adatta a ciascuno di loro.

La nostra Accademia ha l'intento di allenare giocatori di livello professionistico e giocatori che praticano tennis a livello juniores che vogliono avvicinarsi al tennis in maniera professionale.

QUOTA ANNUALE ACADEMY TENNIS DAL 22/08/22 AL 29/07/23

Inclusa Tessera FIT agonistica

FREQUENZA

5 giorni a settimana

(Mattina e pomeriggio
oppure doppia seduta
pomeridiana)

FORMULA STAGIONALE

€ 8.800

3.5 ore di tennis
+ 2 ore di preparazione
atletica al giorno

FORMULA MENSILE

€ 970/mese

3.5 ore di tennis
+ 2 ore di preparazione
atletica al giorno

Quota associativa annuale junior: € 35 (kit abbigliamento incluso)

Quota associativa annuale over 18: € 94 (kit abbigliamento + visita medica agonistica)



ACCOMPAGNAMENTO TENNIS

L'accompagnamento dei maestri durante le trasferte prevede una diaria di €100 al giorno (da saldare in reception al termine del torneo) più le spese viaggio, vitto e alloggio.

Per trasferte in giornata a Milano la diaria è di € 70 (spese viaggio a carico del genitore).

Padel



CAMPI

| | |
|--|---------|
| Campo scoperto diurno | €/h 30* |
| Campo scoperto serale e weekend | €/h 36* |
| Campo coperto diurno | €/h 40 |
| Campo coperto serale e weekend | €/h 46 |
| Supplemento invernale per i soci | €/h 24 |
| Quota per i non soci che giocano con i nostri soci | €/h 10 |
| Noleggio racchetta | € 5 |

LEZIONI PRIVATE

È necessario essere in possesso del certificato medico non agonistico

| | soci | non soci |
|----------------------------|------|----------|
| Lezione scoperta 1 persona | € 30 | € 49* |
| Lezione coperta 1 persona | € 48 | € 57 |
| Lezione scoperta 2 persone | € 35 | € 56* |
| Lezione coperta 2 persone | € 54 | € 64 |
| Lezione scoperta 3 persone | € 40 | € 62* |
| Lezione coperta 3 persone | € 58 | € 70 |
| Lezione scoperta 4 persone | € 45 | € 68* |
| Lezione coperta 4 persone | € 68 | € 76 |

CARNET

È necessario essere in possesso del certificato medico non agonistico

| | 10 Lezioni soci | 10 Lezioni non soci |
|--------------------------------|-----------------|---------------------|
| Carnet lez. scoperte 1 persona | € 240 | € 470* |
| Carnet lez. coperte 1 persona | € 460 | € 540 |
| Carnet lez. scoperte 2 persone | € 290 | € 530* |
| Carnet lez. coperte 2 persone | € 515 | € 610 |
| Carnet lez. scoperte 3 persone | € 340 | € 580* |
| Carnet lez. coperte 3 persone | € 560 | € 670 |
| Carnet lez. scoperte 4 persone | € 390 | € 630* |
| Carnet lez. coperte 4 persone | € 650 | € 725 |

*Prezzi validi fino al 31/03/23

I NOSTRI MAESTRI

| | | | |
|--------------------|-------------|----------------------|-------------|
| Emiliano Siciliani | 389 9117319 | Luis Ovando | 339 1147069 |
| Luca Pareschi | 331 3074513 | Tiziano Macchi | 393 8575799 |
| Sara Dina | 340 8390791 | Lucas Damian Delgado | 349 7965332 |

I corsi di padel sono consigliati a tutti coloro che vogliono migliorare con metodo e dedizione le proprie abilità tecniche e tattiche, raggiungendo diversi obiettivi e traguardi.

Non solo lavoro in campo, ma anche la possibilità di migliorare la propria condizione fisica con la preparazione atletica.

Per i frequentatori del corso la possibilità di partecipare a match, tornei e partite organizzate direttamente dai nostri maestri.

CORSI PADEL ADULTI DAL 12/09/22 AL 14/06/23

CORSO ADULTI

Inclusa Tessera FIT Padel non agonistica

FREQUENZA

1H PADEL + 1H ATLETICA

| | |
|---------------------------------|---------|
| Monosettimanale quadrimestrale* | € 640 |
| Monosettimanale stagionale | € 950 |
| <hr/> | |
| Bisettimanale quadrimestrale* | € 990 |
| Bisettimanale stagionale | € 1.520 |
| <hr/> | |
| Trisettimanale quadrimestrale* | € 1.280 |
| Trisettimanale stagionale | € 1.850 |

Master palestra Settembre-Maggio € 200

Per chi già iscritto al corso adulti di padel potrà arricchire l'attività con la possibilità di usufruire della palestra per i giorni e la durata del corso.

Quota iscrizione annuale: € 70 (visita medica non agonistica + gadget Quanta Club)

Quota iscrizione annuale: € 94 (visita medica agonistica + gadget Quanta Club)

*L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/22, prevede il pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

ORARI

| | | | |
|---------|------------------|------------------|------------------|
| Lunedì | 19.00 - 21.00 | 20.00 - 22.00 | 20.00 - 22.00 |
| Martedì | Padel + atletica | Padel + atletica | Atletica + padel |
| Giovedì | Padel + atletica | - | - |
| | Padel + atletica | Padel + atletica | Atletica + padel |
| Sabato | 8.00 - 10.00 | 9.00 - 11.00 | 10.00 - 12.00 |
| | Padel + atletica | Padel + atletica | Atletica + padel |

AGONISMO PADEL

Inclusa tessera FIT Padel non agonistica

Per i padelisti che vogliono migliorare la loro tecnica e consolidare la posizione sul campo di gioco, per un approccio più avanzato ed evoluto in partite e tornei.

FREQUENZA

PADEL 1.30H

PADEL 2H

Monosettimanale

€ 1.240

€ 1.530

Master palestra

€ 200

Per chi già iscritto al corso adulti di padel potrà arricchire l'attività con la possibilità di usufruire della palestra per i giorni e la durata del corso.

Quota associativa annuale: € 70 (visita medica non agonistica + gadget Quanta Club)

Quota associativa annuale: € 94 (visita medica agonistica + gadget Quanta Club)

ORARI

| | | |
|-----------|---------------|---------------|
| Martedì | | 20.00 - 22.00 |
| | | Padel |
| Mercoledì | 19.00 - 20.30 | 20.30 - 22.00 |
| | Padel | Padel |

CORSO ADULTI MATTINA 7AM-10AM

Inclusa Tessera FIT Padel non agonistica

FREQUENZA

PADEL MATTINA

| | |
|---------------------------------|-------|
| Quadrimestrale Monosettimanale* | € 640 |
| Stagionale Monosettimanale | € 950 |

Master palestra Settembre-Maggio € 200

Per chi già iscritto al corso adulti di padel potrà arricchire l'attività con la possibilità di usufruire della palestra per i giorni e la durata del corso.

Quota associativa annuale: € 70 (visita medica non agonistica + gadget Quanta Club)

Quota associativa annuale: € 94 (visita medica agonistica + gadget Quanta Club)

*L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/22, prevede il pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

ORARI

| | | |
|-----------------|-----------|------------|
| | 7.00-8.30 | 8.30-10.00 |
| Lunedì, Giovedì | Padel | Padel |

PADEL IN CARROZZINA

Padel in carrozzina: fa bene sotto tantissimi aspetti!

A livello fisico aumenta la forza muscolare, permette di migliorare l'equilibrio e la coordinazione.

A livello cognitivo stimola attenzione, concentrazione e memoria.

Il corso ha un valore anche a livello psico-sociale: il rispetto delle regole, l'accettazione dei possibili errori del compagno, i valori dell'integrazione.

Giorni e orari da concordare con i maestri.

QUOTE PADEL IN CARROZZINA

Inclusa tessera FIT Padel non agonistica

FREQUENZA

PADEL

| | |
|--------------------------------|-------|
| Quadrimestrale Monosettimanale | € 512 |
|--------------------------------|-------|

| | |
|----------------------------|-------|
| Stagionale Monosettimanale | € 760 |
|----------------------------|-------|

Quota associativa annuale: € 70 (visita medica non agonistica + gadget Quanta Club)

SCUOLA PADEL DAL 12/09/22 AL 14/06/23 (Dai 6 ai 15 anni)

Livello **ARANCIONE**, rivolto a bambini dai 4 ai 6 anni. Il corso permette di apprendere i concetti base del gioco attraverso una serie di attività divertenti, basate sull'equilibrio, coordinazione, agilità, movimento e abilità con racchetta e palla. In questa fase si gioca senza aree determinate da linee e senza rete, tanto gioco e divertimento.

Livello **VERDE**, rivolto a bambini dai 7 ai 9 anni. Si gioca in aree di gioco di dimensioni ridotte, con racchette più leggere, e vengono utilizzate palline con pressione inferiore alle standard. Il corso offre ai bambini l'opportunità di giocare con punti più lunghi ed imparare diversi colpi, come dritto, rovescio, volee, uscita del vetro, servizio.

Livello **BLU** rivolto a bambini dai 10 ai 15 anni. È un ottimo modo per continuare i loro progressi dal livello arancione. Si giocherà con racchette più leggere e con palline standard. I limiti del campo sono quelli regolamentari (10x20), permettendo ai giocatori di sviluppare il proprio gioco e allo stesso tempo consolidare i concetti tecnici, tattici, fisici e psicologici.

QUOTE SCUOLA PADEL* - Inclusa Tessera FIT Padel non agonistica

| | |
|--------------------------------|---------|
| Quadrimestrale monosettimanale | € 325 |
| Stagionale monosettimanale | € 470 |
| Quadrimestrale bisettimanale | € 650 |
| Stagionale bisettimanale | € 850 |
| Stagionale trisettimanale | € 1.150 |

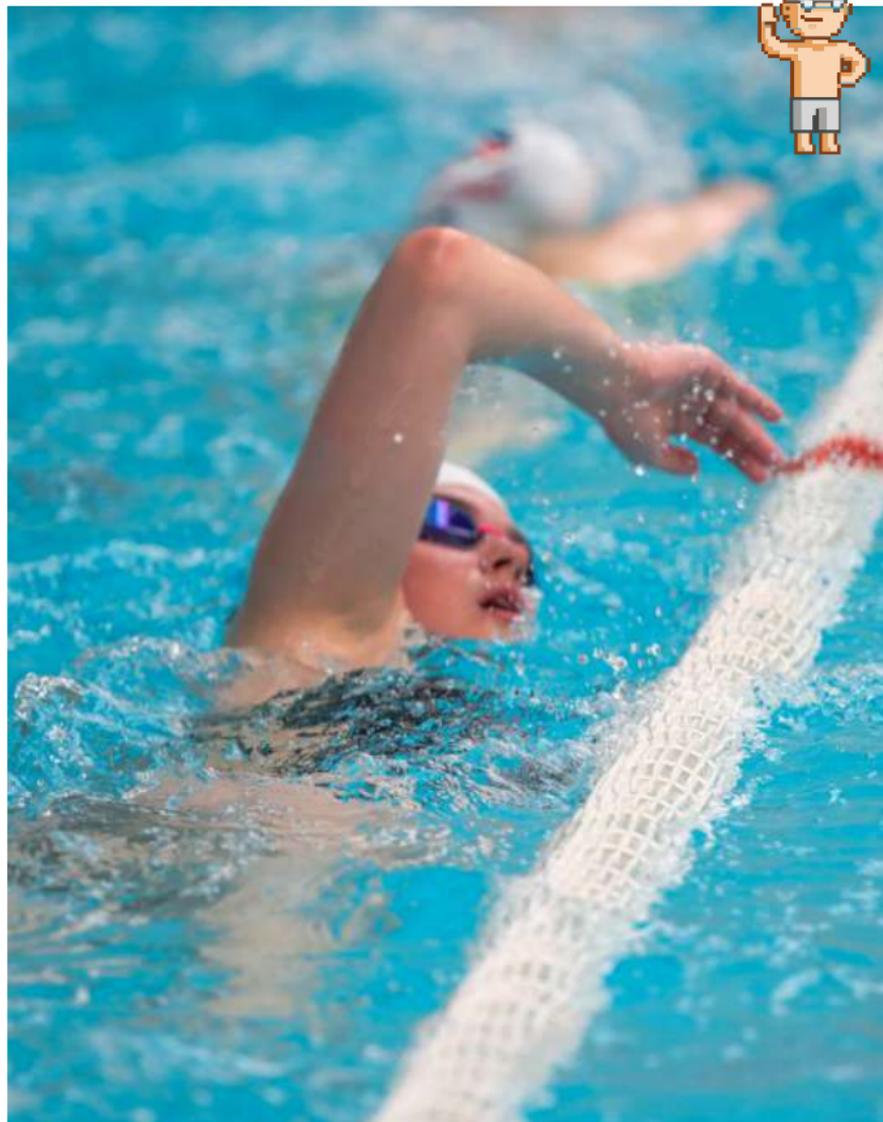
Quota associativa annuale junior: € 35 (+ gadget Quanta Club)

*L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/22, prevede il pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

ORARI

| | 16.00 - 18.00 | 17.00 - 19.00 | 17.00 - 19.00 |
|-----------|------------------|------------------|------------------|
| Lunedì | Padel + Atletica | Padel + Atletica | Atletica + Padel |
| Martedì | Padel + Atletica | Padel + Atletica | Atletica + Padel |
| Mercoledì | Padel + Atletica | Padel + Atletica | Atletica + Padel |
| Giovedì | Padel + Atletica | Padel + Atletica | Atletica + Padel |
| Venerdì | Padel + Atletica | Padel + Atletica | Atletica + Padel |

Nuoto



NUOTO

ORARI PISCINA

Orari validi dal 19/09/22 al 21/05/23

| | | | |
|----------------|---------------------------|-------------|-------------|
| Lunedì-Giovedì | Martedì-Mercoledì-Venerdì | Sabato | Domenica |
| 07.00-23.00 | 09.00-23.00 | 09.30-18.00 | 10.00-14.00 |

Per gli orari del nuoto libero rivolgersi in segreteria o consultare il sito quantaclub.com.
La Direzione si riserva di modificare gli orari del nuoto libero.

ABBONAMENTI

Validità dal 19/09/22 al 21/05/23

| | 7.00/9.00-17.00 | 7.00/9.00-23.00 |
|----------------------|-----------------|-----------------|
| Quadrimestrale | € 220 | € 345 |
| Stagionale (inverno) | € 310 | € 460 |

INGRESSI

Validità dal 19/09/22 al 21/05/23

| | |
|--|------|
| Ingresso singolo | € 9 |
| Carnet 10 ingressi | € 80 |
| Speciale Pausa Pranzo: carnet 10 ingressi (h. 12.30 - 14.30) | € 65 |

LEZIONI PRIVATE

Validità dal 19/09/22 al 21/05/23. Necessario essere in possesso del certificato medico.

| | |
|--|-------|
| Lezione singola da 30' | € 40 |
| Lezione singola da 30' per 2 persone | € 58 |
| Carnet 10 lezioni da 30' | € 285 |
| Carnet 10 lezioni da 30' per 2 persone | € 460 |

CORSI PRESCOLARI 3 - 5 ANNI

I corsi Prescolari si dividono in tre livelli. Le progressioni didattiche sono tutte a sfondo ludico e adattate alle esigenze di ogni partecipante.
Durata delle lezioni: 45 minuti.

Livello 1

Prima: ha paura dell'acqua. Non sa nuotare.

Dopo: miglioramento del rapporto con l'acqua. Galleggiamento con supporti.

Rapporto istruttori/allievi: 1 istruttore/5 allievi

Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì 17.00-17.45

Sabato 09.30-10.15 • 11.00-11.45

Livello 2

Prima: galleggiamento con supporti. Immersione capo in acqua.

Dopo: galleggiamento e prime propulsioni senza supporti.

Rapporto istruttori/allievi: 1 istruttore/5 allievi

Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì 17.00-17.45 • 17.45-18.30

Sabato 09.30-10.15 • 10.15-11.00

11.00-11.45 • 11.45-12.30

Livello 3

Prima: galleggiamento e prime propulsioni senza supporti.

Dopo: primi rudimenti del dorso e stile libero. Recupero di oggetti sul fondo della vasca.

Rapporto istruttori/allievi: 1 istruttore/5 allievi

Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì 17.45-18.30

Sabato 10.15-11.00 • 11.45-12.30

QUOTE CORSI PRESCOLARI 3-5 ANNI* Includo tesseramento FIN

| | |
|--------------------------------|-------|
| Monosettimanale quadrimestrale | € 220 |
| Bisettimanale quadrimestrale | € 360 |
| Monosettimanale stagionale | € 360 |
| Bisettimanale stagionale | € 560 |

*L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/22, prevede il pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

Quota associativa annuale junior: € 35 (+gadget Quanta Club)

CORSI SCOLARI 6 - 8 ANNI

Livello 1

Prima: ha paura dell'acqua. Non sa nuotare.

Dopo: galleggiamento senza supporti. Rudimenti del dorso.

Rapporto istruttori/allievi: 1 istruttore/8 allievi

| | |
|------------------|-------------|
| Martedì, Giovedì | 17.00-17.45 |
| Sabato | 10.15-11.00 |

Livello 2

Prima: primi rudimenti dello stile libero e del dorso.

Dopo: 25m gambe alternate. 25m stile libero. Recupero oggetti sul fondo della vasca.

Rapporto istruttori/allievi: 1 istruttore/8 allievi

| | |
|----------------------------|---|
| Lunedì, Mercoledì, Venerdì | 17.00-17.45 • 17.45-18.30 |
| Martedì, Giovedì | 17.45-18.30 |
| Sabato | 09.30-10.15 • 11.00-11.45 • 11.45-12.30 |

CORSI SCOLARI 8 - 10 ANNI

Livello 1

Prima: 25m dorso alternato, 25m gambe stile libero.

Dopo: 25m dorso completo, 25m stile libero. Introduzione alla rana.

Rapporto istruttori/allievi: 1 istruttore/10 allievi

| | |
|----------------------------|---------------------------|
| Lunedì, Mercoledì, Venerdì | 17.00-17.45 |
| Martedì, Giovedì | 17.45-18.30 |
| Sabato | 09.30-10.15 • 11.00-11.45 |

Livello 2

Prima: 25m dorso completo, 25m stile libero. Introduzione alla rana.

Dopo: dorso, stile libero e rana. Introduzione al delfino.

Rapporto istruttori/allievi: 1 istruttore/10 allievi

| | |
|--------------------------|---------------------------|
| Lunedì, Martedì, Giovedì | 17.00-17.45 |
| Mercoledì, Venerdì | 17.45-18.30 |
| Sabato | 10.15-11.00 • 11.45-12.30 |

QUOTE CORSI SCOLARI 6-8 ANNI e 8-10 ANNI* Includo tesseramento FIN

| | |
|--------------------------------|-------|
| Monosettimanale quadrimestrale | € 210 |
| Bisetttimanale quadrimestrale | € 345 |
| Monosettimanale stagionale | € 345 |
| Bisetttimanale stagionale | € 560 |

*L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/22, prevede il pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

Quota associativa annuale junior: € 35 (+gadget Quanta Club)

CORSI MEDIE 11 - 14 ANNI

Prima: dorso, stile libero e rana. Introduzione al delfino.

Dopo: perfezionamento dei quattro stili.

Rapporto istruttori/allievi: 1 istruttore/8 allievi.

Durata delle lezioni 60 minuti.

| | |
|--------------------|-------------|
| Martedì | 16.00-17.00 |
| Mercoledì, Venerdì | 17.30-18.30 |
| Sabato | 09.30-10.30 |

QUOTE CORSI MEDIE* Incluso tesseramento FIN

| | |
|--------------------------------|-------|
| Monosettimanale quadrimestrale | € 235 |
| Bisettimanale quadrimestrale | € 390 |
| Monosettimanale stagionale | € 390 |
| Bisettimanale stagionale | € 600 |

*L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/22, prevede il pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

Quota associativa annuale junior: € 35 (+gadget Quanta Club)

CORSI SUPERIORI 15 - 18 ANNI

Prima: dorso, stile libero e rana. Introduzione al delfino.

Dopo: perfezionamento dei quattro stili.

Rapporto istruttori/allievi: 1 istruttore/8 allievi.

Durata delle lezioni 60 minuti.

| | |
|---------|-------------|
| Lunedì | 16.00-17.00 |
| Giovedì | 18.30-19.30 |
| Sabato | 10.30-11.30 |

QUOTE CORSI SUPERIORI* Includo tesseramento FIN

| | |
|--------------------------------|-------|
| Monosettimanale quadrimestrale | € 235 |
| Bisettimanale quadrimestrale | € 390 |
| Monosettimanale stagionale | € 390 |
| Bisettimanale stagionale | € 600 |

*L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/22, prevede il pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

Quota associativa annuale junior: € 35 (+gadget Quanta Club)

CORSI NUOTO ADULTI (DAI 18 ANNI IN SU)

Livello 1

Prima: non ha confidenza con l'acqua.

Dopo: galleggiamento e propulsione senza supporti. Autonomia in acqua alta.

Rapporto istruttori/allievi: 1 istruttore/7 allievi.

Durata delle lezioni 60 minuti.

Martedì 10.00-11.00 • 19.30-20.30

Giovedì 19.30-20.30

Livello 2

Prima: impostazione base di dorso, stile libero e rana.

Dopo: perfezionamento di dorso, stile libero e rana. Introduzione al delfino.

Rapporto istruttori/allievi: 1 istruttore/7 allievi.

Durata delle lezioni 60 minuti.

Mercoledì 19.00-20.00

Giovedì 19.30-20.30

Martedì, Sabato 10.00-11.00

Livello 3

Prima: impostazione dei quattro stili.

Dopo: perfezionamento dei quattro stili.

Rapporto istruttori/allievi: 1 istruttore/7 allievi.

Durata delle lezioni 60 minuti.

Lunedì, Mercoledì 19.00-20.00

Sabato 11.30-12.30

QUOTE CORSI ADULTI* Includo tesseramento FIN

Monosettimanale quadrimestrale € 250

Bisettimanale quadrimestrale € 365

Monosettimanale stagionale € 365

Bisettimanale stagionale € 545

*L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/22, prevede il pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

Quota associativa annuale over 18: € 70 (visita medica non agonistica + gadget Quanta Club)

AQUAGOL

Corso propedeutico alla pallanuoto. L'Aquagol da un punto di vista tecnico è un'attività ludico-sportiva per un divertente gioco di squadra. Rivolto a bambini di 8-10 anni.

Martedì, Giovedì 17.30-18.30

**Sospensione attività per copertura/scopertura della vasca.

QUOTE CORSO AQUAGOL* Incluso tesseramento FIN

Monosettimanale quadrimestrale € 220

Monosettimanale stagionale € 365

Bisettimanale quadrimestrale € 365

Bisettimanale stagionale € 580

*L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/22, prevede il pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

Quota associativa annuale junior: € 35 (gadget Quanta Club)

CORSO DI PALLANUOTO UNDER 13

Impara gli stili propri della pallanuoto e del nuoto, affinando i rudimenti fondamentali.

Requisiti indispensabili: saper nuotare almeno 2 stili.

Lunedì 17.45-19.00

Mercoledì 18.00-19.30

QUOTE CORSO PALLANUOTO UNDER 13 Incluso tesseramento FIN

Bisettimanale stagionale € 600*

*In caso di partecipazione ai Campionati, da integrare con le quote relative alle competizioni.

Quota associativa annuale junior: € 35 (gadget Quanta Club)

CORSI DI PALLANUOTO U15 e U17/19 + MASTER

Sviluppa e migliora gli stili propri della pallanuoto e del nuoto, affinando la tecnica e il gioco di squadra.

Requisiti indispensabili: saper nuotare almeno 2 stili

Lunedì - Under 15 19.00-20.15

Lunedì - Under 19 + Master 21.30-23.00

Martedì - Under 17/19 18.30-20.00

Martedì - Master 21.00-22.30

Mercoledì - Under 15/17 18.30-20.00

Giovedì - Under 15 18.30-20.00

Venerdì - Under 17/19 18.30-20.00

Venerdì - Master 21.00-22.30

Sabato - Under 17/19 + Master 16.30-18.00

QUOTE PALLANUOTO Incluso tesseramento Centro Nazionale Libertas

Stagionale trisettimanale U15/17/19 € 650

Stagionale Master € 690

Quota associativa annuale junior: € 35 (+gadget Quanta Club)

Quota associativa annuale: € 94 (compresa visita medica agonistica + gadget Quanta Club)

NUOTO SINCRONIZZATO

DAL 19/09/22 AL 19/05/23

PROPEDEUTICA NUOTO SINCRONIZZATO

Per bambini e bambine dai 7 ai 9 anni. Requisiti richiesti: acquaticità di base. Obiettivo: affinare le tecniche natatorie e imparare l'armonia del nuoto sincronizzato.

| | |
|---------|-------------|
| Lunedì | 17.30-18.30 |
| Venerdì | 17.00-18.00 |

QUOTE PROPEDEUTICA NUOTO SINCRONIZZATO Incluso tesseramento FIN

| | quadrimestrale | stagionale |
|-----------------|----------------|------------|
| Monosettimanale | € 180 | € 285 |
| Bisettimanale | - | € 520 |

*L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/22, prevede il pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

Quota associativa annuale junior: € 35 (+gadget Quanta Club)

NUOTO SINCRONIZZATO AVANZATO

Per bambini e bambine dai 9 ai 13 anni. L'obiettivo dell'Avanzato è di integrare tecnica e creatività, sport e arte. Il lavoro mira a sviluppare nell'allieva/o un'educazione al movimento ampia e globale. Gli aspetti tecnici della disciplina sportiva si integrano con quelli creativi ed espressivi del movimento.

| | | | | |
|---------|----------|-------------|----------|-------------|
| Lunedì | Palestra | 17.00-18.00 | In vasca | 18.30-19.30 |
| Venerdì | Palestra | 17.00-18.00 | In vasca | 18.00-19.00 |

QUOTA STAGIONALE NUOTO SINCRONIZZATO AVANZATO

Incluso tesseramento FIN

| | |
|---------------|-------|
| Bisettimanale | € 575 |
|---------------|-------|

Quota associativa annuale junior: € 35 (+gadget Quanta Club)

PRE-AGONISTICA NUOTO DAL 19/09/22 AL 19/05/23

Femmine e maschi fino ai nati nel 2013. Il corso è in preparazione al percorso del nuoto agonistico e può essere bi/trisettimanale. Lo svolgimento del corso consiste nell'acquisizione e consolidamento delle 4 nuotate agonistiche.

Martedì, Giovedì 17.15-18.30 Sabato 11.15-12.30

QUOTA STAGIONALE PRE-AGONISTICA Incluso tesseramento FIN

Bisettimanale € 590

Trisettimanale € 690

Quota associativa annuale junior: € 35 (+ gadget Quanta Club)

AGONISTICA NUOTO DAL 19/09/22 AL 29/07/23*

Con l'obiettivo di crescere nuovi atleti di domani, l'agonismo è la perfetta evoluzione dei nostri corsi. Con la possibilità di partecipare a gare e trofei.

Esordienti

Femmine 2012/2011, maschi 2012/2011/2010.
4 allenamenti settimanali.

Lunedì, Martedì, Giovedì, Venerdì 17.30-19.00

Sabato 14.00-15.30

*Sospensione attività per copertura/scopertura della vasca.

Categoria

Femmine dal 2010, maschi dal 2009. Minimo 6 allenamenti di 2h a settimana + palestra in accordo con l'allenatore.

| | | |
|-----------------------------|-------------|--------------|
| Lunedì, Mercoledì e Giovedì | 15.30-17.30 | 19.30-21.30* |
| Martedì e Venerdì | 15.30-17.30 | 19.00-21.00* |
| Sabato | 14.30-16.30 | |
| Lunedì, Giovedì | 07.00-09.00 | |

*Orario riservato agli universitari.

QUOTA STAGIONALE AGONISTICA Incluso tesseramento FIN

| | |
|------------|---------|
| Esordienti | € 950 |
| Categoria | € 1.100 |

La quota stagionale comprende: preparazione atletica in palestra (a discrezione dell'allenatore e in base all'età); tasse iscrizioni gare; convenzione col ristorante per il pranzo.

Quota associativa annuale junior: € 35 (gadget + cuffia Quanta Club)

Quota associativa annuale over 18 con visita agonistica: € 94 (gadget + cuffia Quanta Club)

MASTER

dal 19/09/22 al 29/07/23*

Per tutti gli adulti a partire dai 18 anni che vogliono avvicinarsi o continuare l'approccio al mondo dell'agonismo (circuiti FIN super-master) divertendosi, facendo gruppo, essendo parte di una squadra, sostenendo allenamenti che permettano loro di aumentare e migliorare le proprie capacità natatorie, oltre al proprio stato di forma. Palestra inclusa nei giorni di allenamento.

| | |
|--------------------|-------------|
| Lunedì | 20.15-21.30 |
| Mercoledì, Venerdì | 20.00-21.30 |
| Sabato | 12.15-14.00 |

Possibilità di nuoto libero:

| | |
|---------------------|-------------|
| Lunedì, Giovedì | 07.00-09.00 |
| Da Lunedì a Venerdì | 12.30-14.00 |
| Sabato | 09.30-17.00 |
| Domenica | 10.00-14.00 |

QUOTA STAGIONALE MASTER Incluso tesseramento FIN

Settembre - Luglio € 800

Quota associativa annuale: € 94 (compresa visita medica agonistica + gadget Quanta Club)

Si garantiscono gare FIN per una quota totale di € 100.

*Sospensione attività per copertura/scopertura della vasca.

Triathlon



Ti aiuteremo a superare i tuoi limiti!

Per diventare un buon triatleta è indispensabile partire dalle fondamentali!

Allenamenti dedicati alla disciplina del nuoto, mirati a migliorare la tecnica e la resistenza in acqua per prepararti al meglio alla prima frazione della gara.

Il corso si rivolge ad atleti già formati e ai neofiti della disciplina.

Lunedì, Giovedì

7.00-8.30

+ Ingresso singolo settimanale al nuoto libero

QUOTE STAGIONALI TRIATHLON

Monosettimanale € 450

Bisettimanale € 650

Quota associativa annuale: € 70 (visita medica non agonistica + gadget Quanta Club)

Quota associativa annuale: € 94 (visita medica agonistica + gadget Quanta Club)

Fitness



OPEN TERRA*

Costruiamo insieme il percorso adatto a te, guidandoti al raggiungimento dei tuoi obiettivi con l'allenamento in palestra ed i nostri corsi fitness. Sottoscrivendo l'abbonamento Open Terra potrai usufruire della palestra che comprende l'area cardio, un'ampia gamma di macchine isotoniche ed infine l'area per l'allenamento funzionale. In uno spazio recentemente ristrutturato, potrai usufruire di attrezzatura di brand leader del settore come Technogym e Lacertusus. Inoltre, la presenza quotidiana di istruttori qualificati supporterà al meglio il tuo allenamento. L'abbonamento include un palinsesto di corsi adatto a tutti.

Ogni mese è compresa nell'abbonamento un'anamnesi ed una scheda di allenamento personalizzata. Inquadrando mensilmente lo stato di forma sarà più semplice raggiungere risultati ma soprattutto essere certi e consapevoli di allenarsi nella maniera più corretta e sicura.

Abbonamenti

59€/mese per 12 mesi
+
2 mesi in omaggio

79€/mese per 4 mesi

85€/mese per 2 mesi

Sottoscrivibile soltanto dai nuovi clienti, solo una volta.

Rinnovando l'abbonamento in annuale: **59€/mese x 12 mesi + 1 mese in omaggio.**

Ingresso palestra + corsi: € 15

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Rata unica all'atto dell'iscrizione o possibilità di pagare tramite PayPal con addebito in 3 mensilità.

Quota associativa annuale: € 70 (visita medica non agonistica + gadget Quanta Club)

Quota associativa annuale junior: € 35 (+ gadget Quanta Club)

*Il palinsesto potrebbe subire modifiche durante l'anno a seconda delle presenze

OPEN TOTAL*

I due elementi: terra ed acqua. Il tuo percorso completo all'insegna del wellness con un'unica soluzione: palestra, corsi, nuoto libero e acquagym.

Sottoscrivendo l'abbonamento Open Total potrai usufruire della palestra che comprende l'area cardio, un'ampia gamma di macchine isotoniche ed infine l'area per l'allenamento funzionale.

In uno spazio recentemente ristrutturato, potrai usufruire di attrezzatura di brand leader del settore come Technogym e Lacertosus. Inoltre, la presenza quotidiana di istruttori qualificati supporterà al meglio il tuo allenamento. L'abbonamento include un palinsesto di corsi diversificato ed adatto a tutti, compresa l'acquagym. Inoltre, la possibilità di praticare nuoto libero quotidianamente.

Ogni mese è compresa nell'abbonamento un'anamnesi ed una scheda di allenamento personalizzata.

Abbonamenti

69€/mese per 12 mesi
+
2 mesi in omaggio

89€/mese per 4 mesi

95€/mese per 2 mesi

Sottoscrivibile soltanto dai nuovi clienti, solo una volta.

Rinnovando l'abbonamento in annuale: **69€/mese x 12 mesi + 1 mese in omaggio.**

Ingresso palestra + corsi + acquagym + nuoto libero: € 20

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Rata unica all'atto dell'iscrizione o possibilità di pagare tramite PayPal con addebito in 3 mensilità.

Quota associativa annuale: € 70 (visita medica non agonistica + gadget Quanta Club)

Quota associativa annuale junior: € 35 (+ gadget Quanta Club)

*Il palinsesto potrebbe subire modifiche durante l'anno a seconda delle presenze

ORARI PALESTRA*

* La Direzione si riserva il diritto di modificare gli orari. Per tutto il mese di settembre la palestra chiuderà alle h. 22, da lunedì a venerdì.

| | | |
|---------------------------------|---|----------------------------------|
| Lunedì, Giovedì 7.00 - 21.00 | Martedì, Mercoledì e Venerdì 9.00 - 22.00 | Sabato, Domenica 9.00 - 17.00 |
|---------------------------------|---|----------------------------------|

Porta un amico

Per ogni tuo amico che sottoscrive l'Open Terra o l'Open Total, verrà aggiunto 1 mese in omaggio al tuo abbonamento.

Master palestra

€ 200

Per chi già iscritto ai corsi adulti potrà arricchire l'attività con la possibilità di usufruire della palestra per i giorni e la durata del corso.

PERSONAL TRAINING

Siamo focalizzati sui tuoi obiettivi: col personal trainer creerai un piano di allenamento ritagliato sulle tue specifiche esigenze.

Crediamo nell'approccio olistico e grazie al Fisiomed, presente all'interno del Club, potrai essere supportato da una nutrizionista, un fisioterapista ed un osteopata che condivideranno i dati con il tuo personal trainer.

Lezione singola € 50/h

Lezione singola duetto € 80/h

Carnet 5 lezioni € 225

Carnet 5 lezioni duetto € 350

Occorre un certificato medico in valenza.

AQUAGYM

Carnet 5 lezioni AQUAGYM € 60

Carnet 10 lezioni AQUAGYM € 100

Quota associativa annuale: € 70 (visita medica non agonistica + gadget Quanta Club)

Quota associativa annuale junior: € 35 (+ gadget Quanta Club)

Danza



DANZA DAL 19/09/22 AL 19/05/23

Le classi verranno create per fasce d'età e livello di partenza sulla base delle adesioni pervenute con le prescrizioni di settembre.

MODERN da 5 anni

Attraverso un percorso diviso in livelli che partirà dalla conoscenza del proprio corpo, i ballerini sviluppano le potenzialità tecnico-muscolari, la coordinazione e la creatività, raggiungendo un movimento capace di emozionare.

DANZA CLASSICA da 5 anni

Il programma prevede una corretta formazione fisica con graduale impostazione metodologica della tecnica classica alla sbarra e al centro. Si acquisisce la consapevolezza del movimento del proprio corpo nello spazio e della postura corretta ed elegante che distingue il ballerino classico.

HIP HOP dai 6 anni

Questo genere arriva dagli Stati Uniti e nasce nel melting pot delle culture. Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono fare concorsi, esibizioni, produzioni teatrali e televisive, ma anche per coloro che vogliono semplicemente divertirsi.

PLAN

| | | |
|----------------|-----------|-------------|
| Modern | Lunedì | 17.00-18.00 |
| Hip Hop | Martedì | 17.00-18.00 |
| Danza classica | Mercoledì | 17.00-18.00 |

QUOTE CORSI DANZA* Incluso tesseramento UISP

| | quadrimestrale | stagionale |
|-----------------|----------------|------------|
| 1 ora/settimana | € 180 | € 300 |
| 2 ore/settimana | € 300 | € 540 |
| 3 ore/settimana | € 350 | € 615 |

Quota associativa annuale junior: € 35 (+ gadget Quanta Club)

*L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/22, prevede il pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

Beach Volley



AFFITTO CAMPI

| | |
|-------------------------------------|---------------------|
| Campo coperto con sabbia riscaldata | € 48/h |
| Campo scoperto | € 36/h |
| Supplemento estivo luci serale | € 7/h dopo le 20.00 |

I campi da beach volley possono essere utilizzati anche per giocare a beach tennis.

BEACH VOLLEY DAL 3/10/22 AL 9/06/23

I nostri corsi sono aperti a tutti i livelli di gioco, da chi vuole conoscere i fondamentali del beach fino ai corsi agonistici per migliorare la propria tecnica.

Il nostro centro è dotato di 5 campi, 4 dei quali coperti e riscaldati durante la stagione invernale.

I corsi sono divisi tra maschile, femminile, misto e in base alle categorie di gioco, in modo da creare gruppi omogenei che possano crescere insieme.

Le lezioni sono di 1 ora e mezza e comprendono una prima parte di riscaldamento e allenamento fisico, una porzione centrale dedicata a un fondamentale tecnico e un finale dedicato a fasi di gioco. La frequenza ai corsi può essere mono o bisettimanale.

I corsi sono guidati da atleti e istruttori della Federazione Italiana Beach Volley.

PLAN SETTIMANALE

| | | |
|-----------------------------|------------------|---------------------------|
| MEDIE (1H) | Lunedì e Venerdì | 17.00-18.00 |
| SUPERIORI E UNIVERSITARI | Lunedì-Venerdì | 18.00-19.30 |
| | Sabato | 09.00-12.00 |
| ADULTI | Lunedì-Venerdì | 19.30-21.00 • 21.00-22.30 |
| | Sabato | 09.00-12.00 |

QUOTE CORSI BEACH VOLLEY* Incluso tesseramento UISP

| | quadrimestrale | stagionale |
|-----------------------------|----------------|------------|
| Medie monosettimanale | € 200 | € 25 |
| Medie bisettimanale | € 325 | € 540 |
| Sup. / Uni. monosettimanale | € 260 | € 450 |
| Sup. / Uni. bisettimanale | € 450 | € 760 |
| Adulti monosettimanale | € 310 | € 520 |
| Adulti bisettimanale | € 520 | € 875 |

Master palestra € 200

Per chi già iscritto al corso adulti di beach volley potrà arricchire l'attività con la possibilità di usufruire della palestra per i giorni e la durata del corso.

* Contributo straordinario aggiuntivo in seguito agli ulteriori aumenti dei costi delle utenze energetiche, una tantum per l'intera stagione, così definito:

- corsisti monosettimanali: 100 €
- corsisti bisettimanali: 150 €
- corsisti trisettimanali: 175 €

L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/22, prevede il pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

Tesseramento FIPAV a parte: € 15

Quota associativa annuale: € 70 (visita medica non agonistica + gadget Quanta Club)

Quota associativa annuale: € 94 (visita medica agonistica + gadget Quanta Club)

Quota associativa annuale junior: € 35 (+ gadget Quanta Club)

Beach Academy

DAL 3/10/22 AL 15/07/23

- L'Academy del Quanta Club ha l'intento di sviluppare il massimo potenziale di ogni atleta attraverso l'allenamento curato e personalizzato.
- Il programma prevede 3 incontri settimanali. Si tratta di un percorso di crescita con specifici focus sulla tecnica e tattica, sia individuale che di coppia, che inizia ad ottobre e si conclude a luglio.
- I primi mesi sono dedicati alla preparazione atletica e alla tecnica individuale, per poi passare al lavoro di coppia in preparazione alle competizioni.
- Focus anche sul potenziamento muscolare grazie alla possibilità di accedere alla sala attrezzi e seguire una scheda dedicata ai beachers.



QUOTA ACADEMY BEACH VOLLEY

Accademia stagionale
€ 1.390

Quota associativa annuale: € 94
(visita medica agonistica)

Compresi nell'iscrizione il tesseramento FIPAV, ingresso palestra, il kit torneo e la quota di partecipazione alla tappa finale del Torneo per Società.

Pattinaggio & Hockey Inline



Il Quanta Club è il tempio milanese del pattinaggio! Avviamento, pattinaggio inline e hockey: la nostra scuola da oltre vent'anni accompagna ragazzi e ragazze alla scoperta del mondo del roller, avvalendosi dei migliori istruttori nelle rispettive discipline. La pista in Stilmat è la stessa in cui si allena la storica squadra di Hockey HC Milano (Serie A).

PATTINAGGIO INLINE DAL 12/09/22 AL 19/05/23

AVVIAMENTO

La scuola di pattinaggio del Quanta Club organizza corsi di gruppo per imparare a pattinare e migliorare la propria tecnica, attraverso esercizi, giochi e percorsi.

Con il principale obiettivo di divertirsi, l'avviamento al pattinaggio è anche il corso propedeutico alle discipline rotellistiche presenti al Club.

PLAN SETTIMANALE

| | |
|-----------|-------------|
| Mercoledì | 17.30-18.30 |
| Sabato | 10.00-11.00 |

QUOTE AVVIAMENTO*

| | |
|--------------------------------|-------|
| Quadrimestrale Monosettimanale | € 300 |
| Quadrimestrale Bisettimanale | € 440 |
| Stagionale Monosettimanale | € 440 |
| Stagionale Bisettimanale | € 640 |

Quota associativa annuale junior: € 35 (+gadget Quanta Club)

*L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/22, prevede il pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

ARTISTICO INLINE

Per chi vuole approcciarsi all'Artistico Inline (FISR), vi è la possibilità di partecipare a delle classi specifiche a numero ristretto. Requisiti necessari: buona praticità di pattinaggio.

PLAN SETTIMANALE

Sabato 11.00-12.00

QUOTE ARTISTICO INLINE*

| | Quadrimestrale | Stagionale |
|-----------------|----------------|------------|
| Monosettimanale | € 200 | € 350 |

Quota associativa annuale junior: € 35 (+gadget Quanta Club)

CORSI ADULTI INLINE DAL 12/09/22 AL 19/05/23

Lezioni collettive di pattinaggio rivolto a principianti e livello intermedio, tecnica di base, skilss e divertimento sui pattini a rotelle (inline).

PLAN SETTIMANALE

Martedì 21.30-23.00

QUOTE CORSI ADULTI*

| | quadrimestrale | stagionale |
|-----------------|----------------|------------|
| Monosettimanale | € 300 | € 460 |

Master palestra € 200

Per chi già iscritto al corso adulti di roller potrà arricchire l'attività con la possibilità di usufruire della palestra per i giorni e la durata del corso.

Quota associativa annuale: € 70 (visita medica non agonistica+gadget Quanta Club)

*L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/22, prevede il pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

HOCKEY DAL 5/09/22 AL 2/06/23

Per ragazzi e ragazze interessati a uno sport emozionante come l'hockey, il Quanta Club mette a disposizione una struttura in grado di accogliere atleti ed atlete.

Organizzata in 5 categorie per garantire il giusto supporto tecnico a seconda dell'età e delle aspettative dell'atleta.

I nostri insegnamenti permettono una graduale maturazione con un costante sviluppo di tecnica e con conseguente approccio alle competizioni.

CATEGORIE

Avviamento - dai 4 ai 14 anni

UNDER 12 - Nati negli anni 2011-2012-2013- 2014

UNDER 14 - Nati negli anni 2009-2010

UNDER 16 - Nati negli anni 2007-2008

ELITE - nati negli anni 2005-2006



PLAN SETTIMANALE

| | Lunedì | Mercoledì | Venerdì |
|------------|-------------|--------------|-------------|
| Avviamento | 18.00-19.00 | 17.30-18.30* | - |
| Under 12 | 18.00-19.00 | 18.30-19.30 | 18.30-19.30 |
| Under 14 | 19.00-20.00 | 18.30-19.30 | 18.30-19.30 |
| Under 16 | 20.00-21.30 | 19.30-20.30 | 19.30-20.30 |
| Elite | 20.00-21.30 | 16.30-17.30 | 17.30-18.30 |

*Allenamento di pattinaggio base

Al plan pista verrà integrata l'attività di preparazione atletica.

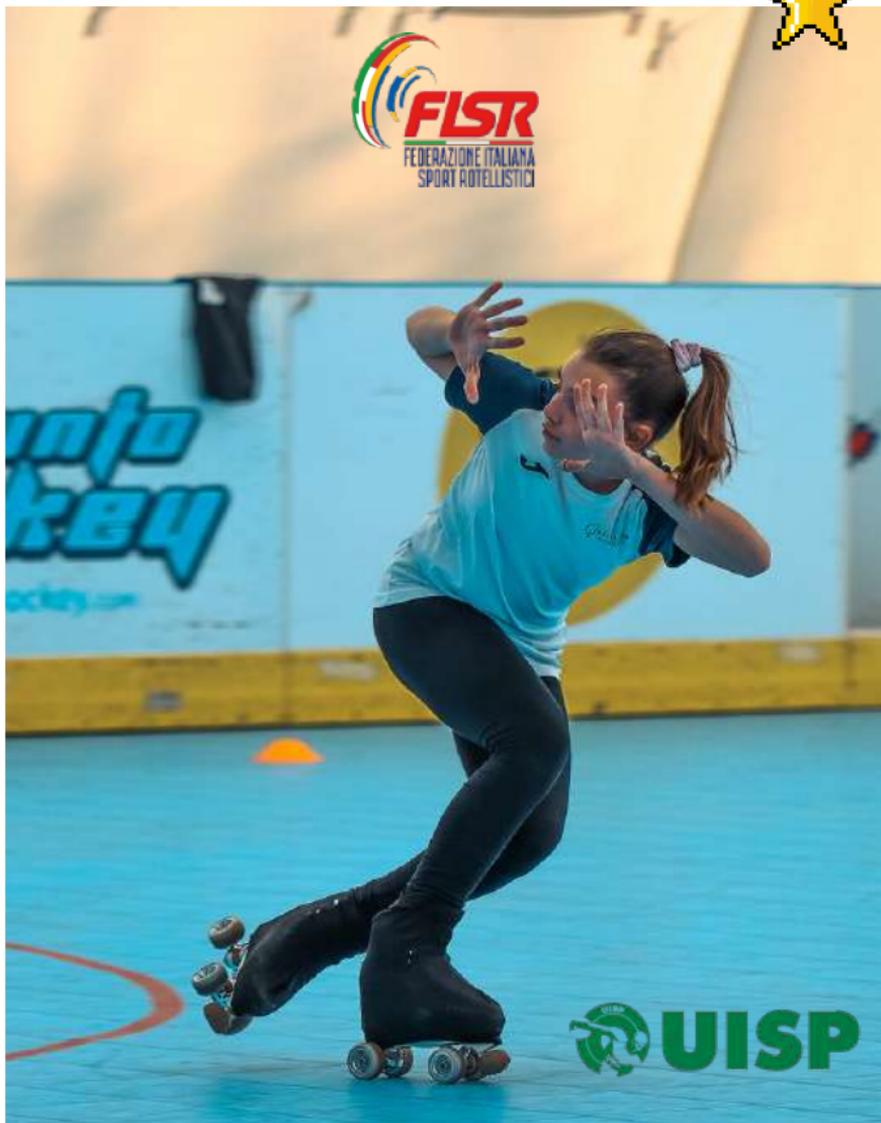
QUOTE CORSI HOCKEY INLINE* Incluso tesseramento FISR

| | quadrimestrale | stagionale |
|----------------------------|----------------|------------|
| Avviamento monosettimanale | € 300 | € 440 |
| Avviamento bisettimanale | € 440 | € 640 |
| Under 12, 14, 16, Elite | - | € 780 |

Quota associativa annuale: € 35 (+gadget Quanta Club)

Necessaria visita medica agonistica, escluso Avviamento.

Pattinaggio Artistico



PATTINAGGIO ARTISTICO DAL 12/09/22 AL 19/05/23

Il pattinaggio artistico è rivolto ad atleti ed atlete come disciplina di elevato contenuto atletico e tecnico che unisce forza, agilità ed equilibrio.

Categorie a seconda del livello tecnico: avviamento, pre-agonismo ed agonismo.

PLAN SETTIMANALE

| | Lunedì | Martedì | Giovedì | Sabato |
|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Avviamento | - | 17.30-18.30 | 17.30-18.30 | - |
| Pre-agonismo* | - | 18.30-20.00 | 18.30-20.00 | 14.30-15.30 |
| Agonismo* | 16.00-18.00 | 15.30-17.30 | 15.30-17.30 | 12.30-14.30 |

*Dal 5/09/22 all'1/07/23.

Al plan pista verrà integrata l'attività di preparazione atletica.

QUOTE PATTINAGGIO ARTISTICO Incluso tesseramento alla FISR

| | Quadrimestrale | Stagionale |
|----------------------------|----------------|------------|
| Avviamento monosettimanale | € 300 | € 440 |
| Avviamento bisettimanale | € 440 | € 640 |
| Avviamento trisettimanale | € 550 | € 750 |
| Pre-agonismo | - | € 745 |
| Agonismo | - | € 1.050 |

Quota associativa annuale junior: € 35 (+ gadget Quanta Club).

Necessaria visita medica agonistica per Pre-agonismo, Agonismo.

Quanta Fisiomed



Il Poliambulatorio Quanta Fisiomed, situato all'interno del Quanta Club, è specializzato in fisioterapia, medicina sportiva e riabilitazione.

Quanta Fisiomed offre un'ampia gamma di servizi per la salute, inoltre è possibile avvalersi anche delle strutture del centro sportivo per i trattamenti di riabilitazione.

Direttore Sanitario - ENRICO POZZI

VISITE MEDICHE

Per poter frequentare tutti i nostri corsi è necessario essere in possesso di un certificato medico in corso di validità. Per gli adulti è obbligatorio effettuare la visita medica presso il Poliambulatorio Quanta Fisiomed, mentre per i minorenni è accettato anche un certificato del proprio medico.

QUOTE VISITE MEDICHE

| | interni | esterni |
|--|---------|---------|
| Visita medica agonistica per minorenni | € 63 | € 65 |
| Visita medica non agonistica per minorenni | € 43 | € 46 |
| Visita medica non agonistica per maggiorenni | € 46 | € 50 |
| Visita medica agonistica per maggiorenni | € 70 | € 75 |

PACK REHAB

Abbonamento trimestrale riservato ai soli clienti Fisiomed & Palestra Quanta Club che necessitino di riabilitazione. Per info e costi contattare il Fisiomed.

Da settembre i servizi di fisioterapia e riabilitazione saranno erogati in collaborazione con FISIOKINÉ.



CONTATTI FISIOMED

Per prenotare visite o trattamenti rivolgersi al personale del Fisiomed: 02 39565590 (lun-ven 14.00-20.00) - info@quantafisiomed.com

I nostri partner



Informazioni

PARCHEGGIO

| | |
|-------------------------|----------|
| Quadrimestrale corsisti | € 80 |
| Stagionale corsisti | € 150 |
| Quadrimestrale | € 100 |
| Annuale | € 250 |
| Prima ora | € 1,50/H |
| Dalla seconda ora | € 1,00/H |
| Primi 25' | Gratuito |

REGOLAMENTO

Il regolamento completo è pubblicato sul sito quantaclub.com

IL REGOLAMENTO INTERNO E I REGOLAMENTI DI OGNI ATTIVITÀ VERRANNO DISCIPLINATI DALLE NORMATIVE VIGENTI E POTREBBERO SUBIRE MODIFICHE CAUSA EMERGENZA COVID-19.

CALENDARI DELLE ATTIVITÀ

Tutti i calendari sono pubblicati sul sito quantaclub.com nelle pagine delle specifiche attività sportive.

QUOTE DI ISCRIZIONE ANNUALE

| | |
|--|-------|
| Junior (+ gadget Quanta Club) | € 35 |
| Senior (+ gadget QuantaClub e visita medica non agonistica) | € 70 |
| Senior (+ gadget Quanta Club e visita medica agonistica) | € 94 |
| Senior (+ gadget Quanta Club e visita medica non agonistica e valutazione posturale) | € 103 |

COORDINATE BANCARIE PER IL PAGAMENTO

QUANTA CLUB S.R.L. S.S.D.

INTESA SAN PAOLO

COD. IBAN IT 92 Q030 6909 4451 0000 0013 319

Nella causale indicare nome, cognome e l'attività svolta (indicare il giorno e l'orario del corso). Inviare a info@quantaclub.com

CONTATTI



Quanta Club
Via Assietta 19, 20161, Milano
02 6621611
info@quantaclub.com
quantaclub.com



**SCEGLI LA TUA NUOVA CASA
TRA NATURA E SPORT**

HOUSE AT QUANTA CLUB
Abitare lo sport a Milano

www.houseatquantaclub.it