



**Centro Sportivo Italiano**  
Viale Piave, 18  
59100 Prato  
Tel. 0574/464883  
Fax 0574/468359  
[www.csiprato.org](http://www.csiprato.org)  
e-mail [csiprato@csiprato.org](mailto:csiprato@csiprato.org)



# Attività motoria per adulti



- ◆ Nuoto
- ◆ Ginnastica in acqua
- ◆ Ginnastica in acqua preparato
- ◆ Ginnastica a corpo libero
- ◆ Yoga
- ◆ Nuoto Master



In base a quanto previsto dalla Legge Regionale del 9 luglio 2003 n° 35, articolo 1 comma 4 sulla Tutela Sanitaria dello Sport, il C.S.I. nella riunione di presidenza del 28 ottobre 2003, ha classificato l'attività svolte e pubblicizzate su questo depliant nell'art. e nel comma suddetto. Pertanto non sussiste più l'obbligo di presentare certificato medico al momento dell'iscrizione per tali attività.

n° telefonici e indirizzi piscine e palestre:

Piscine:

- ⇒ Galilei: via Marradi tel. 0574/468989
- ⇒ Gescal: via reggiana tel. 0574/630101
- ⇒ Iolo: via Lottini tel. 0574/620207

Palestre:

- ⇒ Casella: via Corsani tel. 0574/39495
- ⇒ Fermi: via Gherardi tel. 0574/691979
- ⇒ Fontanelle: via soffici

Orario segreteria:

Dal lunedì al venerdì:	mattino	09,00—12,30
	pomeriggio	16,00—19,30
Sabato:	mattino	09,00—12,00
	pomeriggio	CHIUSO

Il CSI Comitato di Prato ha stipulato un accordo con lo studio fisioterapico FISIOLAB, l'accordo è valido per tutti i tesserati del Centro Sportivo Italiano. Fisiolab ha sede in via Traversa del Cro-Crocifisso 24/N7 telefono 0574 625077. Lo studio dispone di moderni

macchinari, e opera in rapporto di 1 a 1 con il paziente. Oltre al recupero di infortuni di qualsiasi tipologia propone vari tipi di terapia e massaggi specialistici per ogni tipo di dolore. Punti di Forza di Fisiolab sono la Tecar Terapia, la Riflessologia Plantare, la Horizontal Therapy e il Massaggio Connettivale.

Di seguito alcuni esempi di prezzi praticati ai soci CSI per le varie terapie:

Laserterapia	13,00 €
Ionoforesi	10,00 €
Magnetoterapia	13,00 €
Tecarterapia	28,00 €
Riflessologia Plantare	24,00 €
Horizontal Therapy	24,00 €
Massaggio Connettivale	26,00 €
Ultrasuoni	8,00 €
Elettrostimolazioni	8,00 €
Ginnastica riabilitativa	10,00 €

Sono previste particolari convenzioni per le società affiliate al CSI da

## **NOVITA' 2010-2011 BEACH-TENNIS**

**IL C.S.I. IN COLLABORAZIONE CON A.S.D. PRATO BEACH ED**

**I SUOI ISTRUTTORI ANDREA ED ENRICO DE MARNI**

**SVOLGERANNO CORSI NELLA PALESTRA DELLE SCUOLE E. FERMI (Via Gherardi 66) Prato**

***I CORSI COLLETTIVI PER ADULTI SVOLGERANNO:***

***LUNEDI'-MERCOLEDI'***

**1° Turno ore 20.30 - 21.30**

**2° Turno ore 21.30 - 22.30**

**Costo 5 Lezioni € 60,00**

**MERCOLEDI' 6 Ottobre Ore 20.00**



***GLI ISTRUTTORI TI ASPETTANO PER FARTI CONOSCERE QUESTO SPORT.....!!!!!!!***

**PER INFO DIRETTAMENTE  
AI MAESTRI O AL C.S.I. (0574-464883)**

# Ginnastica Corpo Libero

<u>PALESTRA CASELLA:</u>	<u>PALESTRA FONTANELLE:</u>
<u>Mar. — Gio.</u>	<u>Mar. — Gio.</u>
⇒ 20,00—21,00	⇒ 19,30—20,30
⇒ 21,00—22,00	



# Yoga

<u>PALESTRA FERMI:</u>
<u>Mar. — Gio.</u>
⇒ 19,45— 20,45



## QUOTA PARTECIPAZIONE

€ 100,00	3 mesi
€ 68,00	2 mesi
€ 34,00	1 mese

Il **Comitato di Prato** collabora con la Diocesi, le Parrocchie, con l'Amministrazione Comunale e Provinciale, con la scuola ed il suo Ufficio di Educazione Fisica e Sportiva, con le circoscrizioni, con le altre agenzie educative della provincia, con il C.G.F.S.

Inoltre, il CSI organizza manifestazioni sportive per circoli culturali, Parrocchie, Cral e altre organizzazioni e le seguenti attività sportive:

- ◆ Gare podistiche
- ◆ Corse campestri
- ◆ Gare ciclistiche
- ◆ Campionati e tornei di calcio, calcio a7 e calcio a5

Il CSI fa parte, in qualità di socio, della Zep e della 2 A Centro Promozionale per la gestione degli impianti di calcio, del C.G.F.S., collabora con gli altri Enti di promozione Sportiva Aics, Uisp e con il CONI e le federazioni sportive.



# NUOTO

<p><b><u>PISCINA GALILEI:</u></b> <u>Lun. — Mer. — Ven.</u></p> <p>⇒ 09,15—10,00 ⇒ 10,00—10,45 ⇒ 10,45—11,30 ⇒ 11,30—12,15</p> <p>⇒ 12,15—13,00 ⇒ 13,00—13,45 ⇒ 13,45—14,30</p> <p><u>Mar. — Gio.</u></p> <p>⇒ 09,00—09,45 ⇒ 09,45—10,30 ⇒ 10,30—11,15 ⇒ 11,15—12,00</p> <p><u>Lun. — Mer.</u></p> <p>⇒ 21,00—21,45 ⇒ 21,45—22,30 ⇒ 22,30—23,15 *</p> <p><u>Mar. — Gio.</u></p> <p>⇒ 21,00—21,45 ⇒ 21,45—22,30 ⇒ 22,30—23,15 *</p> <p>* costo promozionale € 102,00</p>	<p><b><u>PISCINA GESCAL:</u></b> <u>Mar. — Gio.</u></p> <p>⇒ 13,00—13,45</p> <p><b><u>PISCINA IOLO:</u></b> <u>Mar. — Gio.</u></p> <p>⇒ 09,00—09,40 ⇒ 10,20—11,00</p> <p><u>Mar. — Gio.</u></p> <p>⇒ 19,40—20,25 ⇒ 20,25—21,10</p> <p><u>Mar.—Gio.—Ven.</u></p> <p>⇒ 13,00—13,45 ⇒ 13,45—14,30</p> <p><b><u>NUOTO MASTER</u></b> È necessario saper nuotare i 4 stili (stile libero, rana, delfino e dorso).</p> <p>Per info e iscrizioni Puggelli Sergio 335/6155711 e-mail: sergio.puggelli@mail.consiagnet.it</p>
---	--

## QUOTA PARTECIPAZIONE

corso bisettimanale	€ 111,00	3 mesi
	€ 76,00	2 mesi
	€ 38,00	1 mese
corso trisettimanale	€. 150,00	3 mesi
	€ 102,00	2 mesi
	€ 51,00	1 mese

# ACQUAGYM

<p><b><u>PISCINA GALILEI:</u></b> <u>Lun. — Mer. — Ven.</u></p> <p>⇒ 09,15—10,00 ⇒ 10,00—10,45</p> <p>⇒ 12,15—13,00 ⇒ 13,00—13,45 ⇒ 13,45—14,30</p> <p><u>Mar. — Gio.</u></p> <p>⇒ 09,00—09,45 ⇒ 09,45—10,30 ⇒ 10,30—11,15 ⇒ 11,15—12,00</p> <p><u>Mar. — Gio.</u></p> <p>⇒ 21,00—21,45 ⇒ 21,45—22,30</p>	<p><b><u>PISCINA IOLO:</u></b> <u>Mar. — Gio.</u></p> <p>⇒ 09,40—10,20</p> <p><u>Mar. — Gio.</u></p> <p>⇒ 19,40—20,25 ⇒ 20,25—21,10</p> <p><b>GINNASTICA IN ACQUA PREPARTO</b></p> <p><b>GESCAL MAR-GIO Ore 13,00-13,45</b></p> <p>Il corso inizia a prepararti sotto tutti gli aspetti al momento del parto. Sarai seguita da un'istruttrice esperta e qualificata per garantire il massimo benessere per te e per il tuo bambino. Sono garantite 10 lezioni al prezzo di 50,00 €. In caso di impossibilità a frequentare il corso saranno rimborsate le lezioni non effettuate.</p>
<p><b><u>PISCINA GESCAL:</u></b> <u>Mar. — Gio.</u></p> <p>⇒ 13,45—14,30</p>	

## QUOTA PARTECIPAZIONE

corso bisettimanale	€ 117,00	3 mesi
	€ 80,00	2 mesi
	€ 40,00	1 mese
corso trisettimanale	€. 151,00	3 mesi
	€ 104,00	2 mesi
	€ 52,00	1 mese