

Validità 1/09/25 - 31/05/26

QUANTA CLUB
SPORTIVI PER NATURA

**TRAIN
TOGETHER,
PLAY BETTER**



SINCERAMENTE ITALIANA

La tua birra dal 1846



Indice

Club membership	2
Tennis	3
Padel	15
Nuoto	21
Fitness	35
Ballo e Danza	39
Beach Volley	43
Pattinaggio Inline e Hockey	49
Pattinaggio Artistico	53
Fisiokiné - Prenditi cura di te	56
Informazioni	58





SPORTIVI PER NATURA

CAMPAGNA SOCI 2025

Validità fino al 23/11/25

Investi nel tuo benessere, diventa Socio e vivi un'esperienza unica 365 giorni all'anno!

Scegli l'abbonamento che fa per te:

Abbonamento Gold
Abbonamento All Inclusive

Abbonamento Play
Abbonamento configurabile



INQUADRAMI PER SCOPRIRE L'ESCLUSIVITÀ!

Vieni a trovarci al Club a Milano oppure visita il nostro sito www.quantaclub.com



TENNIS



Affitto campi
Lezioni private



Minitennis
Scuola Tennis Junior
Agonistica Junior



Scuola Tennis Adulti
Agonistica Adulti



Pre-academy
Academy

CAMPI

Campo in terra rossa €/h 23
Campo terra rossa Tie-Break! €/h 15

Lun-Ven, h 8.00-14.00 e 21.00-23.00; Sab/Dom h 15.00-23.00

Campo sintetico €/h 20
Campo sintetico Tie-Break! €/h 15

Lun-Ven, h 8.00-14.00 e 21.00-23.00; Sab/Dom h 15.00-23.00

Quota ospiti che giocano con i nostri soci €/h 10
Supplemento invernale (campi coperti)* €/h 20
Supplemento estivo illuminazione serale €/h 7

Per la prenotazione dei campi usare l'app di Playtomic.

LEZIONI PRIVATE

È necessario essere in possesso del certificato medico sportivo non agonistico con ECG.

	soci	non soci
Lezione scoperta 1/2 persone	€ 30	€ 60
Lezione coperta 1/2 persone*	€ 50	€ 75
Carnet 5 lezioni scoperte 1/2 persone	€ 128	€ 285
Carnet 5 lezioni coperte 1/2 persone*	€ 240	€ 350
Carnet 10 lezioni scoperte 1/2 persone	€ 256	€ 539
Carnet 10 lezioni coperte 1/2 persone*	€ 480	€ 680

* In caso di eventi straordinari che influenzino i costi operativi, le tariffe potranno essere riviste.

PER INFORMAZIONI:

tennis@quantaclub.com - info@quantaclub.com - Marco Campanella 335 6387648

SCUOLA TENNIS JUNIOR DAL 15/09/25 AL 6/06/26

Tennis Baby

🏸 Per i nati 2019 – 2020 – 2021

🕒 da 1 a 3 sessioni settimanali da 90'

ORARI

Lunedì, Mercoledì, Giovedì	17.30-19.00
Sabato	10.00-11.30

QUOTE MINITENNIS BABY - Incluso tesseramento FITP non agonistico

Monosettimanale stagionale	€ 600
Bisettimanale stagionale	€ 900
Trisettimanale stagionale	€ 1.100

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

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo non agonistico con ECG dai 6 anni compiuti.

Tennis Kids

🏸 Per i nati 2017 – 2018

🕒 da 1 a 3 sessioni settimanali da 90'

ORARI

Lunedì, Mercoledì, Giovedì	17.30-19.00
Sabato	10.00-11.30

QUOTE MINITENNIS KIDS - Incluso tesseramento FITP non agonistico

Monosettimanale stagionale	€ 900
Bisettimanale stagionale	€ 1.400
Trisettimanale stagionale	€ 1.600

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

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo non agonistico con ECG.

Scuola Tennis Junior

🏸 Per i nati dal 2008 al 2016

🕒 da 1 a 3 sessioni settimanali da 90'

📍 Atletica il Sabato dalle 11.30 alle 12.30 per tutti gli iscritti

ORARI

Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì	16.00-17.30 • 17.30-19.00
Sabato	10.00-11.30

QUOTE SCUOLA TENNIS JUNIOR - Incluso tesseramento FITP non agonistico

Monosettimanale stagionale	€ 1.200
Bisettimanale stagionale	€ 1.650
Trisettimanale stagionale	€ 2.100

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

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo non agonistico con ECG.

PAGAMENTO RATEALE

Pagamento in 2 rate per quote superiori a 1.500€ e fino a 3.000€ =

- 50% all'iscrizione
- 50% entro il 30/11/25

Per informazioni:

Marco Campanella 335 6387648 tennis@quantaclub.com

Sponsored by



AGONISTICA TENNIS JUNIOR DALL'1/09/25 AL 17/07/26

Agonistica Junior

🏸 dai 10 ai 18 anni

🕒 da 2 a 4 sessioni settimanali da 90' tennis + 90' prep. atletica

ORARI

	14.30 - 17.30	16.00 - 19.00
Lunedì	Agonistica + Atletica	Agonistica + Atletica
Martedì	Agonistica + Atletica	Agonistica + Atletica
Mercoledì	Agonistica + Atletica	Agonistica + Atletica
Giovedì	Agonistica + Atletica	Agonistica + Atletica
Venerdì	Agonistica + Atletica	Agonistica + Atletica

QUOTE AGONISTICA JUNIOR - Incluso tesseramento FITP Agonistico

2 Sessioni	€ 2.700
3 Sessioni	€ 3.700
4 Sessioni	€ 4.700

Quota associativa annuale: € 35 (+ gadget Quanta Club)
È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo agonistico.

PAGAMENTO RATEALE

Pagamento in 2 rate per quote superiori a 1.500€ e fino a 3.000€ =

- 50% all'iscrizione
- 50% entro il 30/11/25

Pagamento in 3 rate per importi superiori ai 3.000€ =

- 40% all'iscrizione
- 30% entro il 30/11/25
- 30% entro il 28/02/26

Per informazioni sull'Agonistica Junior:

Marco Brigo 328 6342641 tennis@quantaclub.com

PRE-ACADEMY TENNIS DALL'1/09/25 AL 31/07/26

Pre-Academy Tennis

La Pre-Academy è dedicata agli atleti e alle atlete di 2ª e 3ª categoria, sia maschili che femminili.

Al Quanta Club puntiamo all'eccellenza formativa: i nostri maestri accompagnano ogni ragazzo e ragazza in un percorso di crescita tecnica e personale, con l'obiettivo di avvicinarli al sogno del professionismo, con cura, passione e competenza.

🏸 >12 anni

🕒 da lunedì a venerdì tennis + prep. atletica

ORARI

	14.30 - 17.30	16.00 - 19.00
Lunedì	Pre-Academy + Atletica	Pre-Academy + Atletica
Martedì	Pre-Academy + Atletica	Pre-Academy + Atletica
Mercoledì	Pre-Academy + Atletica	Pre-Academy + Atletica
Giovedì	Pre-Academy + Atletica	Pre-Academy + Atletica
Venerdì	Pre-Academy + Atletica	Pre-Academy + Atletica

QUOTA UNICA PRE-ACADEMY - Incluso tesseramento FITP Agonistico

5 Sessioni € 6.500

Quota associativa annuale: € 35 (+ gadget Quanta Club)
È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo agonistico.

PAGAMENTO RATEALE

Pagamento in 3 rate per importi superiori ai 3.000€ =

- 40% all'iscrizione
- 30% entro il 30/11/25
- 30% entro il 28/02/26

Per informazioni sulla Pre-Academy:

Marco Brigo 328 6342641 tennis@quantaclub.com

ACADEMY TENNIS

La nostra Academy accoglie un numero selezionato di atleti impegnati in un programma full time o part time.

Ogni giocatore è seguito da uno staff tecnico di alto livello e partecipa ad allenamenti intensivi di tennis e preparazione atletica, sia al mattino che al pomeriggio, dal lunedì al venerdì, direttamente presso la nostra sede.

Academy Junior

🏆 >15 anni

🕒 2 allenamenti mattutini a settimana
Sessioni pomeridiane (14.30–17.30 o 16.00–19.00)

📍 Accompagnamento durante tornei nazionali e internazionali

QUOTA UNICA € 6.500

UNI Academy

🏆 >18 anni - Riservata agli studenti universitari

🕒 3 allenamenti settimanali di tennis + atletica (lunedì - mercoledì - venerdì 9.00 alle 12.30)

📍 Accompagnamento durante tornei nazionali e internazionali

QUOTA UNICA € 4.500

Academy

🏆 >18 anni - Riservata ai lavoratori di seconda categoria

🕒 Programma completo - Allenamenti dal lunedì al venerdì

📍 Accompagnamento durante tornei nazionali e internazionali

Per informazioni sull'Academy:

Marco Brigo 328 6342641 tennis@quantaclub.com

Dalla **collaborazione tra Quanta Club e MXP Tennis** nasce Academy Tennis, un punto di riferimento per l'insegnamento del tennis e la formazione ad alto livello.

Il nostro obiettivo è accompagnare ogni atleta in un percorso tecnico e competitivo, mirato al raggiungimento della massima performance e alla preparazione per il mondo del professionismo.

All'Academy, lo sport è passione, impegno, fatica e determinazione: valori fondamentali che trasformano ogni allenamento in crescita personale. Il divertimento? È la ricompensa più autentica.

Crediamo nello sport come scuola di vita: un'educazione sportiva di qualità fa la differenza, dentro e fuori dal campo.

Direttore Tecnico: Fabio Chiappini

Direttore Sportivo: Marco Brigo

Sponsored by



SCUOLA TENNIS ADULTI DAL 15/09/25 AL 6/06/26

Scuola Adulti Morning e Lunch

👤 > 18 anni

🕒 da 1 a 2 sessioni settimanali da 60'

📍 Per ogni sessione di allenamento, un ingresso alla palestra

ORARI MORNING

Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì 8.00-9.00 • 9.00-10.00

ORARI LUNCH

Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì 12.00-13.00 • 13.00-14.00

QUOTE ADULTI MORNING e LUNCH - Incluso tesseramento FITP non agonistico

Monosettimanale stagionale € 780
Bisetttimanale stagionale € 1.300

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

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo non agonistico con ECG.

Master palestra € 250 Master palestra + nuoto € 300

Chi è già iscritto ai corsi adulti di tennis potrà arricchire la propria esperienza accedendo alla palestra (e al nuoto) per tutta la durata del corso.

Sponsored by



Scuola Adulti Open

👤 > 18 anni

🕒 da 1 a 3 sessioni settimanali da 90'

📍 60' di prep. atletica

ORARI

	19.00 - 21.30	19.30 - 22.00
Martedì	Tennis + Atletica	Atletica + Tennis
Giovedì	Tennis + Atletica	Atletica + Tennis
Venerdì	Tennis* (19.00-20.30)	
	10.30 - 13.00	
Sabato	Atletica + Tennis	

* Solo TENNIS. La preparazione atletica può essere fatta durante gli altri slot disponibili.

QUOTE ADULTI OPEN - Incluso tesseramento FITP non agonistico

Monosettimanale stagionale € 1.250
Bisetttimanale stagionale € 1.950
Trisetttimanale stagionale € 2.450

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

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo non agonistico con ECG.

Master palestra € 250 Master palestra + nuoto € 300

Chi è già iscritto ai corsi adulti di tennis potrà arricchire la propria esperienza accedendo alla palestra (e al nuoto) per tutta la durata del corso.

PAGAMENTO RATEALE

Pagamento in 2 rate per quote superiori a 1.500€ e fino a 3.000€ =

- 50% all'iscrizione
- 50% entro il 30/11/25

Per informazioni sulla Scuola Tennis Adulti:

Marco Campanella 335 6387648 tennis@quantaclub.com

AGONISTICA TENNIS ADULTI DAL 15/09/25 AL 6/06/26

Agonistica Adulti

👤 > 18 anni

🕒 da 1 a 2 sessioni settimanali da 120'

🕒 60' di prep. atletica o per ogni sessione di allenamento, un ingresso alla palestra

ORARI AGONISTICA ADULTI

Lunedì, Mercoledì

19.00 - 21.00

QUOTE AGONISTICA ADULTI - Incluso tesseramento FITP Agonistico

Monosettimanale stagionale € 1.150

Bisettimanale stagionale € 2.000

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

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo agonistico.

Master palestra € 250 Master palestra + nuoto € 300

Chi è già iscritto ai corsi adulti di tennis potrà arricchire la propria esperienza accedendo alla palestra (e al nuoto) per tutta la durata del corso.

PAGAMENTO RATEALE

Pagamento in 2 rate per quote superiori a 1.500€ e fino a 3.000€ =

- 50% all'iscrizione
- 50% entro il 30/11/25

Per informazioni sull'Agonistica Adulti:

Marco Campanella 335 6387648 tennis@quantaclub.com



PADEL



Affitto campi Lezioni private



Corsi Padel Junior



Corsi Open Adulti Agonistica Adulti



Academy

CAMPI

Campo scoperto diurno	€/h 30
Campo scoperto serale	€/h 36
Campo coperto*	€/h 50

Promo Tie-Break! Lun-Ven, h 8.00-14.00 e 21.00-23.00; Sab/Dom h 15.00-23.00	€/h 40
--	--------

Supplemento invernale per i soci*	€/h 20
Quota per i non soci che giocano con i nostri soci	€/h 10
Noleggio racchetta	€ 7 cad.
Partita organizzata 90' (a persona)	€ 24

Per la prenotazione dei campi usare l'app di Playtomic.

LEZIONI PRIVATE

È necessario essere in possesso del certificato medico sportivo non agonistico con ECG.

	soci	non soci
Lezione scoperta 1/2 persone	€ 30	€ 49
Lezione coperta 1/2 persone*	€ 48	€ 55
Carnet 5 lezioni scoperte 1/2 persone	€ 140	€ 220
Carnet 5 lezioni coperte 1/2 persone*	€ 220	€ 250
Carnet 10 lezioni scoperte 1/2 persone	€ 270	€ 440
Carnet 10 lezioni coperte 1/2 persone*	€ 430	€ 500
Lezione privata Agonisti 60' - 1 persona		70€

* In caso di eventi straordinari che influenzino i costi operativi, le tariffe potranno essere riviste.

PER INFORMAZIONI:

padel@quantaclub.com - info@quantaclub.com

CORSO OPEN ADULTI E AGONISTICA ADULTI

DAL 15/09/25 AL 6/06/26

Open Adulti

 > 18 anni

 1 sessione settimanale da 90'

ORARI OPEN ADULTI

Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì 17.30-19.00 • 19.00-20.30 • 20.30-22.00

Sabato 10.30-12.00

QUOTE OPEN ADULTI - Incluso tesseramento FITP non agonistico

Monosettimanale quadrimestrale* € 650

Monosettimanale stagionale € 950

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

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo con ECG.

Master palestra € 250 Master palestra + nuoto € 300

Chi è già iscritto ai corsi adulti di padel potrà arricchire la propria esperienza accedendo alla palestra (e al nuoto) per tutta la durata del corso.

*L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/25, prevede il solo pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

Agonistica Adulti

 > 18 anni

 2 sessioni settimanali da 90'

 Atletica martedì e giovedì, 19.00-20.00 per gli agonisti

ORARI AGONISTICA ADULTI

Martedì, Giovedì 19.00-20.30 • 20.30-22.00

QUOTE AGONISTICA ADULTI - Incluso tesseramento FITP Agonistico

Bisettimanale quadrimestrale* € 1.000

Bisettimanale stagionale € 1.600

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

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo agonistico.

Master palestra € 250 Master palestra + nuoto € 300

Chi è già iscritto ai corsi adulti di padel potrà arricchire la propria esperienza accedendo alla palestra (e al nuoto) per tutta la durata del corso.

PAGAMENTO RATEALE

Pagamento in 2 rate per quote superiori a 1.500€ =

- 50% all'iscrizione
- 50% entro il 30/11/25

SCUOLA PADEL KIDS E JUNIOR DAL 15/09/25 AL 6/06/26

Scuola Padel Kids e Junior

 dai 6 ai 18 anni

 da 1 a 2 sessioni settimanali da 90'

ORARI

Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì 17.30-19.00

QUOTE KIDS E JUNIOR - Incluso tesseramento FITP non agonistico

Monosettimanale quadrimestrale* € 400

Bisettimanale quadrimestrale* € 600

Monosettimanale stagionale € 600

Bisettimanale stagionale € 800

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

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo non agonistico con ECG.

*L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/25, prevede il solo pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

Il Corso Padel Academy è un percorso avanzato pensato per atleti dai 16 anni in su che desiderano perfezionare le proprie competenze tecniche, tattiche e fisiche. Ideale per chi punta all'eccellenza in ambito sportivo.

Attività previste:

- 👤 Dai 16 anni
- 🕒 5 sessioni settimanali di allenamento in campo
- 📖 Preparazione atletica in palestra con focus su potenziamento e prevenzione. Accesso a spazi dedicati per l'allenamento e il recupero.
Sparring con giocatori di alto livello

Opportunità agonistiche:

Partecipazione a tornei interni (Circuito Quanta Club e tornei singoli) e accesso a trofei e competizioni ufficiali FITP.

Direttore tecnico: Christian Retolaza

Per informazioni: padel@quantaclub.com

Sponsored by





Nuoto libero
Lezioni private



Corsi Prescolari
Corsi Scolari
Corsi Adulti



Agonistica nuoto
Master



Pallanuoto
Nuoto Artistico

NUOTO

ORARI PISCINA INVERNALE dal 22/09/25 al 15/05/26

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

i Per accedere al nuoto libero, si invita a consultare il planning aggiornato disponibile su quantaclub.com o a rivolgersi alla Segreteria.
Gli orari potrebbero subire variazioni nel corso della stagione.

ABBONAMENTO NUOTO LIBERO INVERNO

Validità dal 22/09/25 al 15/05/26

	7.00/9.00-15.00	7.00/9.00-23.00
Stagionale Nuoto libero Inverno	€ 310	€ 460

INGRESSI NUOTO LIBERO Validità dal 22/09/25 al 15/05/26

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

LEZIONI PRIVATE Validità dal 22/09/25 al 15/05/26

È necessario essere in possesso del certificato medico sportivo non agonistico con ECG.

	1 Persona	2 Persone
Lezione singola da 45'	€ 50	-
Lezione singola U6 da 30'	€ 40	-
Carnet 5 lezioni da 45'	€ 220	€ 310
Carnet 5 lezioni U6 da 30'	€ 165	€ 270
Carnet 10 lezioni da 45'	€ 380	€ 500
Carnet 10 lezioni U6 da 30'	€ 315	€ 460

Per informazioni: piscina1@quantaclub.com - info@quantaclub.com

SCUOLA NUOTO DAL 22/09/25 AL 15/05/26

Necessario presentare un certificato medico con ECG in corso di validità dai 6 anni compiuti.

L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre effettuata entro il 31/10/2025 prevede il pagamento della sola differenza rispetto alla quota dell'abbonamento stagionale.

CORSI PRESCOLARI 3 - 5 ANNI

👶 Dai 3 ai 5 anni (dal 2020 al 2022)

🕒 1 o 2 sessioni da 45'

📍 Rapporto allievi/istruttore è di 1 a 6

Livello 1

Primo approccio all'acqua con utilizzo dei braccioli come supporto. Obiettivo: acquisire confidenza con l'ambiente acquatico.

Da Lunedì a Venerdì 17.00-17.45
Sabato 9.30-10.15 • 11.00-11.45

Livello 2

Utilizzo iniziale di braccioli e tubo galleggiante. Progressiva acquisizione dell'autonomia negli spostamenti e prime immersioni del viso.

Da Lunedì a 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

Autonomia nel galleggiamento verticale e primi spostamenti in acqua senza l'utilizzo di supporti.

Da Lunedì a Venerdì 17.45-18.30
Sabato 10.15-11.00 • 11.45-12.30

QUOTE CORSI PRESCOLARI 3-5 ANNI - Incluso tesseramento FIN

Monosettimanale quadrimestrale € 250
Bisettimanale quadrimestrale € 400
Monosettimanale stagionale € 400
Bisettimanale stagionale € 600

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

CORSI SCOLARI 6 - 10 ANNI

👶 Dai 6 ai 10 anni (dal 2015 al 2019)

🕒 1 o 2 sessioni da 45'

📍 Rapporto allievi/istruttore è di 1 a 8

Livello 1

Prima: difficoltà di galleggiamento. Dopo: sviluppo confidenza con l'acqua. Vengono introdotte le impostazioni di base delle nuotate a stile libero e dorso, con l'utilizzo di supporti se necessario.

Lunedì e Mercoledì 17.00-17.45
Martedì, 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 2

Si lavora sull'autonomia nella nuotata a stile libero con respirazione frontale e nel dorso alternato. Perfezionamento tecnico di entrambi gli stili e viene introdotta la nuotata a rana parziale.

Da Lunedì a 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: impostazione avanzata di stile libero e dorso. Dopo: perfezionamento della rana e introduzione completa dello stile farfalla. Apprendimento del tuffo di partenza dal blocco e della virata con capovolta.

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

Livello 4

Approfondimento e perfezionamento tecnico dei quattro stili (stile libero, dorso, rana, farfalla), con particolare attenzione a coordinazione e resistenza. Si consolidano tuffo di partenza, virate regolamentari.

Martedì, Giovedì, Venerdì	17.45-18.30
Sabato	9.15-10.00

QUOTE CORSI SCOLARI 6 - 10 ANNI - Incluso tesseramento FIN

Monosettimanale quadrimestrale	€ 250
Bisettimanale quadrimestrale	€ 400
Monosettimanale stagionale	€ 400
Bisettimanale stagionale	€ 600

Quota associativa annuale: € 35 (+ gadget Quanta Club)
È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo non agonistico con ECG dai 6 anni compiuti.

CORSI MEDIE E SUPERIORI

🏊 Dagli 11 ai 18 anni

🕒 1 o 2 sessioni da 45'

📍 Rapporto allievi/istruttore è di 1 a 8

Livello 1

Iniziale difficoltà di galleggiamento. Prime basi tecniche con l'impostazione di stile libero e dorso e sviluppo della confidenza in acqua.

Da Lunedì a Venerdì	16.15-17.00
---------------------	-------------

Livello 2

Autonomia nello stile libero con respirazione frontale e nel dorso alternato. Introduzione alla rana parziale.

Da Lunedì a Venerdì	16.15-17.00
Sabato	10.15-11.00

Livello 3

Impostazione avanzata di stile libero e dorso e perfezionamento di rana e farfalla. Introduzione al tuffo dal blocco e virata con capovolta. Prime esercitazioni con gambata a delfino.

Martedì e Mercoledì	18.30-19.15
Giovedì e Venerdì	16.15-17.00
Sabato	11.00-11.45

Livello 4

Perfezionamento tecnico dei 4 stili. Coordinazione, ritmo e resistenza. Si consolidano i tuffi, le virate regolamentari, e gestione della nuotata in situazione di gara.

Martedì e Giovedì	18.30-19.15
Sabato	9.30-10.15

Per informazioni: piscina1@quantaclub.com - info@quantaclub.com

QUOTE CORSI MEDIE/SUPERIORI - Incluso tesseramento FIN

Monosettimanale quadrimestrale	€ 265
Bisettimanale quadrimestrale	€ 430
Monosettimanale stagionale	€ 430
Bisettimanale stagionale	€ 640

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

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo non agonistico con ECG.

CORSI ADULTI

 Dai 18 anni

 1 o 2 sessioni da 60'

Livello 1

Poca confidenza con l'acqua e iniziale difficoltà a galleggiare.

Impostazione di stile libero e dorso e sviluppo della confidenza in acqua.

Lunedì	19.15-20.15
Martedì e Giovedì	10.00-11.00 • 19.30-20.30

Livello 2

Autonomia nello stile libero, apprendimento della gambata a rana e impostazione di base della nuotata a rana completa e della gambata a delfino.

Lunedì	19.15-20.15
Martedì e Giovedì	10.00-11.00 • 19.30-20.30
Mercoledì	19.15-20.15
Sabato	10.00-11.00

Livello 3

Impostazione avanzata di stile libero e dorso e perfezionamento di rana e delfino. Perfezionamento tecnico dei 4 stili.

Lunedì	19.15-20.15
Giovedì	19.30-20.30
Sabato	10.00-11.00

QUOTE CORSI ADULTI - Incluso tesseramento FIN

Monosettimanale quadrimestrale	€ 265
Monosettimanale stagionale	€ 430
Bisettimanale quadrimestrale	€ 430
Bisettimanale stagionale	€ 640

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

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo non agonistico con ECG.

Master palestra	€ 250	Master palestra + nuoto	€ 300
-----------------	-------	-------------------------	-------

AGONISTICA NUOTO DAL 22/09/25 AL 4/07/26*

Propaganda/Esordienti A, B, C

 Nati dal 2018

 3 sessioni settimanali da 90' o 120'

PROPAGANDA:

Martedì, Mercoledì, Giovedì, Sabato	15.00-17.00
Lunedì e Venerdì	17.00-19.00

ESORDIENTI A, B, C con frequenza trisettimanale

Martedì, Mercoledì, Giovedì	17.00-19.00
Sabato	11.00-12.30

* Sospensione attività per copertura/scopertura della vasca. Durante la stagione estiva gli allenamenti e il nuoto libero non sono previsti nei weekend e festivi.

QUOTE PROPAGANDA/ESORDIENTI A, B, C - Incluso tesseramento FIN

Trisettimanale stagionale € 720

Quota associativa annuale: € 35 (+ gadget Quanta Club)
Necessario presentare un certificato medico agonistico in corso di validità.

Agonistica- Esordienti

♂ Maschi nati tra il 2014 e 2013
Femmine nate tra il 2014 e 2015

🕒 5 sessioni settimanali da 120'

Agonistica - Categoria

♂ Maschi nati prima del 2012
Femmine nate prima del 2013

🕒 6 sessioni settimanali da 120'

Partecipazione a trofei e gare

Con l'iscrizione si ottiene anche il credito per la partecipazione alle gare FIN.

PLAN SETTIMANALE - Esordienti e Categoria

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
15.00-17.00	15.00-17.00	15.00-17.00	15.00-17.00	17.00-19.00	15.00-17.00

QUOTE ESORDIENTI E CATEGORIA - Incluso tesseramento FIN

Agonistica Esordienti stagionale € 1.000
Agonistica Categoria stagionale € 1.150

Quota associativa annuale: € 35 (+ gadget Quanta Club)
Necessario presentare un certificato medico agonistico in corso di validità.

Per informazioni: piscina1@quantaclub.com

MASTER NUOTO DAL 22/09/25 AL 23/07/26 *

♂ Dai 18 anni

🕒 Da 1 a 4 sessioni settimanali da 60' o 90'

📍 Credito per la partecipazione alle gare FIN

Lunedì	20.15-21.30
Mercoledì e Venerdì	20.00-21.30
Sabato	12.30-14.00

Possibilità di nuoto libero:

Lunedì, Giovedì	7.00-9.00
Da Lunedì a Venerdì	12.30-14.00
Sabato	12.30-17.00
Domenica	10.00-14.00

QUOTA STAGIONALE MONOSETTIMANALE MASTER

Monosettimanale Settembre - Luglio € 500

La quota monosettimanale stagionale comprende la scelta di un allenamento a settimana, il tesseramento FIN e le gare del circuito.

Non comprende il nuoto libero e la palestra.

QUOTA STAGIONALE MASTER

Settembre - Luglio € 850

Palestra inclusa nei giorni di allenamento + nuoto libero

Quota associativa annuale: € 35 (+ gadget Quanta Club)
Necessario presentare un certificato medico agonistico in corso di validità.

* Sospensione attività per copertura/scopertura della vasca. Durante la stagione estiva gli allenamenti e il nuoto libero non sono previsti nei weekend e festivi.

PALLANUOTO DAL 22/09/25 AL 15/05/26

CATEGORIE

- 🏊 UNDER 9, nati negli anni 2017-18
🕒 1 sessione settimanale da 60'
- 🏊 UNDER 11, nati negli anni 2015-16
🕒 2 sessioni settimanali da 60'
- 🏊 UNDER 13, nati negli anni 2013-14
🕒 2 sessioni settimanali da 90'
- 🏊 UNDER 15, nati negli anni 2011-12
UNDER 17, nati negli anni 2009-10
🕒 da 3 sessioni settimanali da 90' + prep. atletica
- 🏊 UNDER 19/Master, dai 18 anni
🕒 2 sessioni settimanali da 90'

PLAN SETTIMANALE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
U9	-	-	18.15-19.15	-	-	-
U11	-	18.00-19.00	-	17.00-18.00	-	-
U13	16.30-18.00	-	17.00-18.30	-	-	-
U15	18.00-19.15	-	18.30-20.00 (sr)	new! 18.00-19.30	18.30-20.00	17.00-18.30
U17	-	19.00-20.30	-	18.30-20.00	15.30-17.00	17.00-18.30
U19/Master	21.30-23.00	-	-	21.30-23.00	-	17.00-18.30

QUOTE PALLANUOTO Includo tesseramento PNI

Stagionale monosettimanale U9	€ 400
Stagionale bisettimanale U11/13 e U19/Master	€ 650
Stagionale trisettimanale U15/17	€ 690

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

Necessario presentare un certificato medico agonistico in corso di validità dall'U13 all'U19.
Per U9 e U11 è sufficiente presentare un certificato medico non agonistico con ECG.

NUOTO ARTISTICO

CATEGORIE ESORDIENTI E RAGAZZE DAL 22/09/25 AL 15/05/26

- 🏊 ESORDIENTI (C, B, A), dai 7 agli 11 anni
🕒 2 sessioni settimanali da 60' + 2 prep. atletica
Lunedì, Venerdì Palestra 17.15-18.15 In vasca 18.30-19.30
- 🏊 RAGAZZE, dai 12 ai 14 anni
🕒 3 sessioni settimanali da 60' + 2 prep. atletica
Lunedì, Venerdì Palestra 17.15-18.15 In vasca 18.30-19.30
Mercoledì In vasca 18.30-19.30

QUOTE NUOTO ARTISTICO - Includo tesseramento FIN

Stagionale bisettimanale Esordienti	€ 600
Stagionale trisettimanale Ragazze	€ 750

Quota associativa annuale junior: € 35 (+ gadget Quanta Club)
Necessario presentare un certificato medico agonistico in corso di validità.

NUOTO ARTISTICO MASTER DAL 22/09/25 AL 3/07/26*

- 🏊 Dai 20 anni
🕒 1 o 2 sessioni settimanali da 60'
📍 Palestra inclusa nei giorni di allenamento.

Lunedì e Mercoledì 20.00-22.00

QUOTA NUOTO ARTISTICO MASTER - Includo tesseramento FIN

Monosettimanale stagionale	€ 400
Bisettimanale stagionale	€ 600

Quota associativa annuale junior: € 35 (+ gadget Quanta Club)
Necessario presentare un certificato medico agonistico in corso di validità.

* Sospensione attività per copertura/scopertura della vasca.



Resta in forma
con un'acqua
unica.

Per il tuo allenamento
scegli l'acqua più leggera
d'Europa.

Acqua Lauretana è la più leggera d'Europa con soli 14 mg/l di residuo fisso e agisce con una funzione detox perché libera da impurità, velocizzando il ricambio idrico, facilitando la diuresi e consentendo una rapida espulsione delle tossine. Per depurarti e rimetterti in forma, scegli la cura di bellezza più naturale ed equilibrata per il tuo organismo: acqua Lauretana.

	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F
Lauretana	14	0,88	0,60
S. Bernardo	34,1	0,8	2,5
Acqua Eva	45	0,3	4,2
Levisissima	80	2,1	5,7
Acqua Panna	141	6,6	10,7
Fiuggi	142	7,3	8
Smeraldina	157	29	N.D.
Nestlé Vera Fonte In Bosco	162	2,0	N.D.
Rocchetta	181	3,87	N.D.
San Benedetto Primavera	313	4,1	N.D.
Eviani	345	6,5	N.D.
Vitasnella	418	3,7	N.D.

Il residuo fisso, il sodio e la durezza di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale.

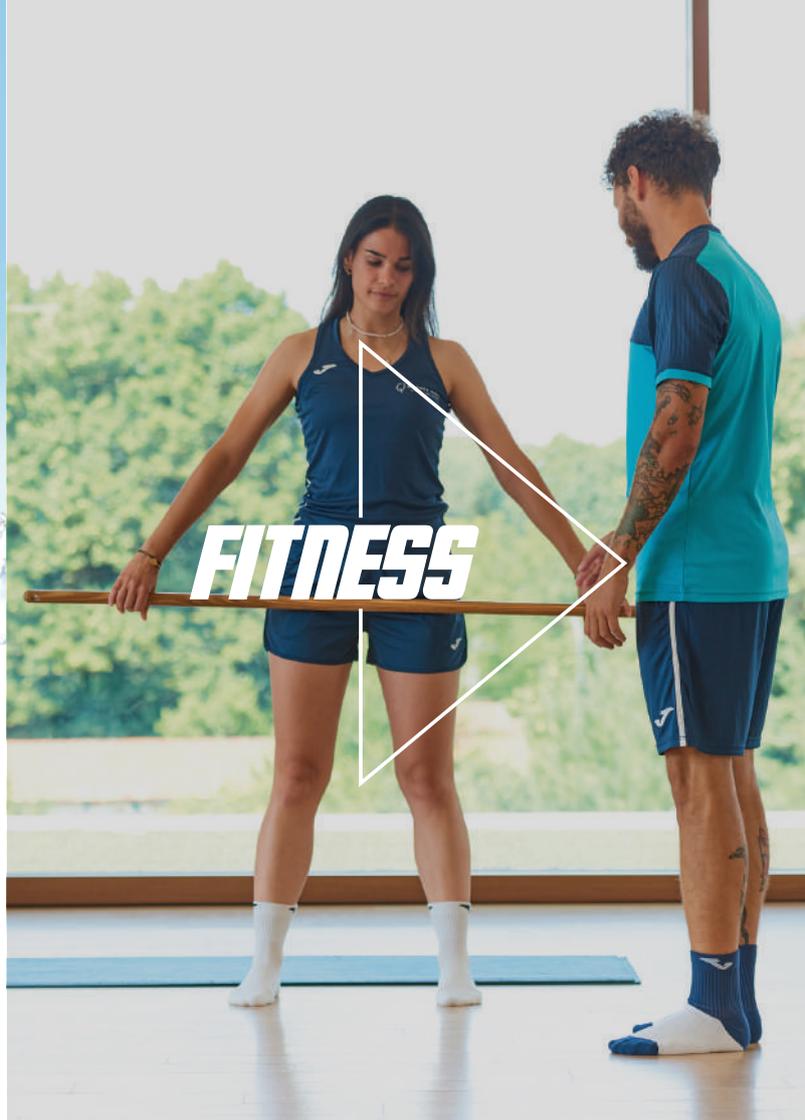


LAURETANA[®]

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

Segui la leggerezza    www.lauretana.com



OPEN TERRA

Con Open Terra hai accesso alla **palestra completa**: area cardio, macchine isotoniche e spazio per allenamento funzionale, con attrezzature Technogym e Lacertus.

Inclusi anche un'ampia scelta di **corsi fitness*** e il supporto quotidiano di istruttori qualificati.

Ogni mese è previsto il rinnovo della tua **scheda di allenamento** personalizzata.

Abbonamenti

59€/mese per 12 mesi + 1 mese in omaggio!

Sconto del 15% per gli Over65 e Under22

85€/mese per 2 mesi**

79€/mese per 4 mesi

**Sottoscrivibile soltanto dai nuovi clienti, solo una volta.

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

Ingresso singolo palestra + corsi: € 15

MODALITÀ DI PAGAMENTO

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

Quota associativa annuale: € 35 (+ gadget Quanta Club)
Necessario presentare un certificato medico con ECG in corso di validità.

*Il palinsesto potrebbe subire modifiche durante l'anno a seconda delle presenze. I corsi sono soggetti a disponibilità e prenotazione.

OPEN TOTAL

Terra e Acqua si uniscono per offrirti un percorso completo all'insegna del benessere. Con l'abbonamento Open Total hai accesso alla **palestra**, che comprende area cardio, un'ampia gamma di macchine isotoniche e uno spazio dedicato all'allenamento funzionale, con attrezzature firmate Technogym e Lacertus. Potrai partecipare a un ricco palinsesto di **corsi fitness e acquagym*** e usufruire quotidianamente del **nuoto libero**, con ingresso della durata di 60 minuti. La presenza costante di istruttori qualificati garantisce supporto professionale durante il tuo percorso. Ogni mese è previsto il rinnovo della tua **scheda di allenamento** personalizzata.

Abbonamenti

69€/mese per 12 mesi + 1 mese in omaggio!

Sconto del 15% per gli Over65 e Under22

95€/mese per 2 mesi**

89€/mese per 4 mesi

**Sottoscrivibile soltanto dai nuovi clienti, solo una volta.

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

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

MODALITÀ DI PAGAMENTO

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

Quota associativa annuale: € 35 (+ gadget Quanta Club)
Necessario presentare un certificato medico con ECG in corso di validità.

*Il palinsesto potrebbe subire modifiche durante l'anno a seconda delle presenze. I corsi sono soggetti a disponibilità e prenotazione.

CARNET AQUAGYM

Carnet 5 lezioni AQUAGYM € 90

Carnet 10 lezioni AQUAGYM € 135

Quota associativa annuale: € 35 (+ gadget Quanta Club)
Necessario presentare un certificato medico con ECG in corso di validità.

MASTER PALESTRA

Master palestra € 250

Master palestra + nuoto € 300

Gli iscritti ai corsi adulti del QUANTA CLUB potranno arricchire l'attività con la possibilità di usufruire della palestra (e nuoto libero) per la durata del proprio corso.

PERSONAL TRAINING

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

Possibilità di svolgere lezioni in coppia.

Lezione singola € 50/h

Carnet 5 lezioni € 225

Carnet 10 lezioni € 450 - 1 pers. € 720 - 2 pers.

Necessario presentare un certificato medico con ECG in corso di validità.

ORARI PALESTRA

GLI ORARI POTRANNO VARIARE NEI VARI PERIODI DELL'ANNO.

Lunedì, Giovedì
7.00 - 21.00

Martedì, Mercoledì
e Venerdì
9.00 - 22.00

Sabato, Domenica
9.00 - 17.00

Per informazioni: info@quantaclub.com



DANZA KIDS E TEEN DAL 15/09/25 AL 23/05/26

Hip Hop Teen

 Movimenti energici provenienti dallo stile urbano, strettamente legati alla cultura e alla musica Hip Hop.

 Dai 10 ai 16 anni

 1 lezione settimanale da 60'

• Lunedì 18.00-19.00

Reggaeton Teen

 Fusione tra musica e movimenti sensuali, energici e ritmati, attingendo da stili urbani e latino americani.

 Dai 12 ai 18 anni

 1 lezione settimanale da 60'

• Lunedì 18.00-19.00

Salsa Kids

 Genere di danza caraibica che incorpora elementi di diverse danze afro-americane e latinoamericane.

 Dagli 8 ai 12 anni

 1 lezione settimanale da 60'

• Martedì 18.00-19.00

PSICOMOTRICITÀ DAL 15/09/25 AL 23/05/26

Giocomotricità

 Il corso consente al bambino di compiere attività che favoriscono il passaggio da movimenti grossolani a movimenti efficaci, funzionali alla scoperta e alla costruzione di abilità sportive basiche, attraverso il gioco e la musica.

 3 - 5 anni

 1 lezione settimanale da 60'

• Martedì 18.15-19.15

QUOTE CORSI KIDS E TEEN - Incluso tesseramento ASI

Monosettimanale quadrimestrale* € 200

Monosettimanale stagionale € 330

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

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo non agonistico con ECG.

DANZA ADULTI DAL 15/09/25 AL 23/05/26

Reggaeton Adulti

 Fusione tra musica e movimenti sensuali, energici e ritmati, attingendo da stili urbani e latino americani.

 Dai 18 anni

 1 lezione settimanale da 60'

• Lunedì 20.30-21.30

Latino Americano

 Corso per chi desidera avvicinarsi ai balli di coppia. Si sprenderanno le basi di salsa, bachata e altri stili caraibici.

 Dai 18 anni

 1 lezione settimanale da 60'

• Martedì 20.45-21.45

QUOTE CORSI ADULTI - Incluso tesseramento ASI

Monosettimanale quadrimestrale* € 200

Monosettimanale stagionale € 330

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

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo non agonistico con ECG.

Master palestra € 250 Master palestra + nuoto € 300

* L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/25, prevede il solo pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

Babolat

NI CK
THE
COURTS



Jordan Thompson (AUS)
Pure Drive

PURE
DRIVE
POWER
IS YOURS



**BEACH
VOLLEY**

BEACH VOLLEY



5 Campi da beach volley



Scuola beach volley:
medie, superiori
e adulti



Pre-Academy
Academy

CAMPI

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

Per la prenotazione dei campi usare l'app di Playtomic.

SCUOLA BEACH VOLLEY DAL 29/09/25 AL 6/06/26

Medie

Corso pensato per i giovani delle scuole medie che vogliono avvicinarsi al beach volley. Attraverso allenamenti coinvolgenti e strutturati, si apprendono le basi tecniche e regolamentari del gioco, sviluppando spirito di squadra e coordinazione. Gruppi suddivisi per età e livello.

👤 Dai 11 ai 13 anni

🕒 1 o 2 sessioni settimanali da 60'

Superiori

Allenamenti mirati per studenti delle scuole superiori che vogliono migliorare tecnica e gioco di squadra. Oltre al lavoro fisico e tattico, il corso prepara alla partecipazione a tornei interni e federali (FIPAV), con gruppi omogenei per livello di gioco.

👤 Dai 14 ai 18 anni

🕒 1 o 2 sessioni settimanali da 90'

Adulti

Corso adatto a chi desidera approcciarsi al beach volley o consolidare le proprie abilità. Le lezioni combinano tecnica, preparazione fisica e strategia, con un focus sulla partecipazione a tornei interni e FIPAV. Allenamenti personalizzati in gruppi per livello.

👤 Dai 18 anni

🕒 Da 1 a 3 sessioni settimanali da 90'

PLAN SETTIMANALE

MEDIE (60')	dal Lunedì al Venerdì	17.00-18.00
SUPERIORI	dal Lunedì al Venerdì	18.00-19.30
ADULTI	dal Lunedì al Venerdì	18.00-19.30 19.30-21.00 • 21.00-22.30
	e Sabato	09.00-10.30 • 10.30-12.00

QUOTE CORSI BEACH VOLLEY - Incluso tesseramento ASI

	Quadrimestrale*	Stagionale
Medie monosettimanale	€ 350	€ 500
Medie bisettimanale	€ 500	€ 700
Superiori monosettimanale	€ 400	€ 600
Superiori bisettimanale	€ 600	€ 900
Adulti monosettimanale	€ 400	€ 700
Adulti bisettimanale	€ 700	€ 1.100

Master palestra € 250 Master palestra + nuoto € 300
Per chi già iscritto ai corsi adulti di beach volley potrà arricchire l'attività usufruendo della palestra (e nuoto) per l'intera durata del corso.

Per coloro che partecipano ai corsi di beach volley, per tutta la durata dell'iscrizione, la possibilità di prenotare i nostri campi da beach volley con uno sconto del 30% sulla tariffa base del listino.

Tesseramento FIPAV a parte: € 15

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

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo non agonistico con ECG.

* L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/25, prevede il solo pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

Beach Academy DAL 29/09/25 AL 12/07/26

L'Academy del Quanta Club ha l'obiettivo di sviluppare il massimo potenziale di ogni atleta attraverso l'allenamento curato e personalizzato.

La Stagione sportiva 2025-26 prevede un percorso dedicato alla preparazione tecnica ed atletica e al lavoro di coppia in preparazione alle competizioni.

Preparatore atletico dedicato e possibilità di rimborso per la partecipazione al Campionato Italiano assoluto.

Direttore sportivo: Daniel Cerri

Direttore tecnico: Andrea Abbiati

Pre-Academy

Il programma prevede 2 sessioni di allenamento settimanali da 90' + un programma di allenamento personalizzato in palestra.

CORSO	QUOTA
Pre-Academy	€ 1.400

Academy

Il programma prevede 3 sessioni di allenamento settimanali, due da 90' e una sessione da 60' + programma di allenamento personalizzato in palestra.

CORSO	QUOTA
Academy	€ 1.550

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

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo agonistico.

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



**SARA
SORRIBES**

**HOCKEY E
PATTINAGGIO
INLINE**



HOCKEY E PATTINAGGIO INLINE



Corso Avviamento Inline Corso Avviamento Hockey Agonismo Hockey

OPEN ROLLER Pattinaggio libero

Vieni a pattinare sulla pista del Quanta Club.
Il Sabato sera dalle 21.00 alle 23.30
Prezzo: 5€ a persona | Noleggio pattini: 5€
Minori di 14 anni devono essere accompagnati.

CALENDARIO DATE 2025/26:

Ottobre: 4 - 11 - 18 - 25 ottobre
Novembre: 8 - 15 - 22 - 29 novembre
Dicembre: 13 - 20 dicembre
Gennaio: 10 - 17 - 24 - 31 gennaio
Febbraio: 7 - 14 - 21 - 28 febbraio
Marzo: 7 - 14 - 21 - 28 marzo
Aprile: 11 - 18 aprile
Maggio: 9 - 16 - 23 maggio



CORSI PATTINAGGIO INLINE DAL 15/09/25 AL 23/05/26

Avviamento Inline

Il corso di avviamento junior è pensato per i giovani che desiderano avvicinarsi al pattinaggio in linea o perfezionare le loro competenze di base, in un ambiente divertente e sicuro.

👤 Dai 5 ai 14 anni

🕒 1 o 2 sessioni settimanali da 60'

📍 Noleggio pattini

PLAN SETTIMANALE INLINE JUNIOR

Lunedì	17.00-18.00
Sabato	10.30-11.30

QUOTE CORSO AVVIAMENTO JUNIOR - Incluso tesseramento ASI

Quadrimestrale Monosettimanale*	€ 400
Quadrimestrale Bisettimanale*	€ 500
Stagionale Monosettimanale	€ 500
Stagionale Bisettimanale	€ 600

Quota associativa annuale: € 35 (+ gadget Quanta Club)
È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo non agonistico con ECG.

* L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/25, prevede il solo pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.



HOCKEY INLINE DAL 15/09/25 AL 23/05/26

Per chi vuole mettersi in gioco con uno sport dinamico come l'hockey, il Quanta Club propone un percorso in 6 categorie, pensato per accompagnare ogni giovane atleta nella crescita tecnica e nelle prime esperienze di gara.

CATEGORIE

Avviamento - dai 5 ai 12 anni - 2 sessioni da 60'

UNDER 10 - Nati negli anni 2016-17

UNDER 12 - Nati negli anni 2014-15

UNDER 14 - Nati negli anni 2012-13

UNDER 16 - Nati negli anni 2010-11

ELITE - Nati negli anni 2008-09



PLAN SETTIMANALE

	Lunedì	Mercoledì	Venerdì
Avviamento	17.00-18.00	18.00-19.00	-
Under 10	17.00-18.00	18.00-19.00	18.00-19.00
Under 12	18.00-19.00	19.00-20.00	18.00-19.00
Under 14	18.00-19.00	19.00-20.00	19.00-20.00
Under 16	19.00-20.00	20.00-21.00	19.00-20.00
Elite	19.00-20.00	20.00-21.00	20.00-21.00

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

QUOTE CORSI HOCKEY INLINE - Incluso tesseramento FISR

	quadrimestrale*	stagionale
Avviamento bisettimanale	€ 500	€ 600
Under 10,12, 14, 16, Elite	-	€ 850

(3 sessioni settimanali da 60' + prep. atletica)

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

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo non agonistico con ECG.

Richiesta visita agonistica per U10/12/14/16 ed Elite.

* L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/25, prevede il solo pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

OPEN ROLLER: Da ottobre, pattinaggio libero il Sabato dalle ore 21.00 alle 23.30.
Calendario pubblicato online.



PATTINAGGIO ARTISTICO



Corso Avviamento
Corso Intermedio



Corso Pre-agonistica
Corso Agonistica

OPEN ROLLER Pattinaggio libero

Vieni a pattinare sulla pista del Quanta Club.
Il Sabato sera dalle 21.00 alle 23.30
Prezzo: 5€ a persona | Noleggio pattini: 5€
Minori di 14 anni devono essere accompagnati.

CALENDARIO DATE 2025/26:

Ottobre: 4 - 11 - 18 - 25 ottobre
Novembre: 8 - 15 - 22 - 29 novembre
Dicembre: 13 - 20 dicembre
Gennaio: 10 - 17 - 24 - 31 gennaio
Febbraio: 7 - 14 - 21 -28 febbraio
Marzo: 7 - 14 - 21 - 28 marzo
Aprile: 11 - 18 aprile
Maggio: 9 - 16 -23 maggio



PATTINAGGIO ARTISTICO DAL 16/09/25 AL 20/06/26

Avviamento

👤 Dai 4 ai 12 anni Da ⌚ 1 a 3 sessioni da 60' ⓘ Noleggio pattini

Martedì e Giovedì 17.00-18.00
Sabato 11.30-12.30

Intermedio

👤 Dai 10 ai 13 anni ⌚ 2 sessioni da 90' + 60' prep. atletica + 60' di danza

Bi. Martedì e Giovedì 18.00-19.30
Tri. Martedì e Giovedì 18.00-19.30
+ Sabato 15.30-16.30

Pre-agonismo DAL 9/09/25 AL 24/07/26

👤 Dai 10 ai 18 anni ⌚ 4 sessioni di pista (6h) + 60' prep. atletica + 60' di danza

Martedì e Giovedì 19.30-21.00
Mercoledì 16.30-18.00 (SD)
Sabato 14.00-15.30

Agonismo DAL 8/09/25 AL 23/07/26

👤 Dai 12 ai >18 anni ⌚ 4 sessioni 6h30' in pista + 60' SD + 60' prep. atletica+60' danza

Lunedì, Giovedì 15.30-17.00
Venerdì 15.30-17.30
Mercoledì 15.00-16.30 (SD)

QUOTE PATTINAGGIO ARTISTICO - Incluso tesseramento ASI

	Quadrimestrale	Stagionale
Avviamento monosettimanale	€ 400	€ 550
Avviamento bisettimanale	€ 550	€ 750
Avviamento trisettimanale	€ 600	€ 800
Intermedio bisettimanale	-	€ 750
Intermedio trisettimanale	-	€ 850
Pre-agonismo	-	€ 950
Agonismo	-	€ 1.100

• Lezione privata 60': 1 persona 40€; 2 persone 60€
• Noleggio pattini quadrimestre: € 50

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

Necessario certificato medico con ECG in corso di validità. Visita medica agonistica per Pre-agonismo e Agonismo.

* L'integrazione ai corsi del secondo quadrimestre, fatta entro il 31/10/25, prevede il solo pagamento della differenza rispetto all'abbonamento stagionale.

Prenditi cura di te



Contattaci:

Telefono: 02.39565590 (da lunedì a venerdì, ore 14.00-20.00)

Whatsapp: 351.6644261

Mail: milano@fisiokine.com

Scopri tutte le novità!



Il poliambulatorio **Fisiokiné Milano** offre una vasta gamma di servizi per la salute e viene incontro alle esigenze della clientela sportiva e non, grazie al nostro staff di professionisti qualificati.

MEDICINA SPORTIVA

Visita medica non agonistica	€ 46
Visita medica agonistica	da € 65 a €80
Alto Impatto	€ 65

FISIOTERAPIA

Trattamento fisioterapico 30'	€ 40
Trattamento fisioterapico 45'	€ 49
Tecar	€ 36
Onde d'urto	€ 50
Laser	€ 22
Ultrasuoni	€ 18

ALTRI TRATTAMENTI

Visita ortopedica	€ 117
Visita fisiatrica	€ 100
Visita nutrizionistica	€ 108
Infiltrazioni spalla/ginocchio	€ 70 cad.

NOVITÀ

Plantari	€ 275
Tutor compiti DSA e BES	€/h 35

I prezzi indicati sono riservati esclusivamente agli iscritti e ai soci del Quanta Club.

Direttore Sanitario: Dott. Gianluca Omodei



INFORMAZIONI

COORDINATE BANCARIE PER I PAGAMENTI

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

BANCO BPM

IT 51 M050 3401 7260 0000 0011 647

Nella causale indicare nome, cognome e l'attività svolta.

Inviare copia contabile a info@quantaclub.com

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE 35€

CERTIFICATI MEDICI

Sono accettati tutti i certificati medici di idoneità sportiva non agonistica, rilasciati dal medico dopo l'effettuazione di un ECG a riposo e tutti i certificati medici agonistici.

REGOLAMENTO

Il regolamento completo è pubblicato sul sito quantaclub.com

PARCHEGGIO

Stagionale corsisti € 150

Quadrimestrale corsisti € 80

Prima ora € 1,50/H

Dalla seconda ora € 1,00/H

Primi 25' Gratuito

CONTATTI



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



SPONSOR



TECHNICAL SPONSOR



GOLD PARTNER



Q VESTI SPORTIVO PER NATURA



QUANTA CLUB

SPORTIVI PER NATURA