



ESCURSIONI

SUP E CANOA

SCUOLA NUOTO

HYDROBIKE

ACQUAGYM

FITNESS

PREP. ATLETICA

TREKKING

RUNNING

BIKE

ORARI

FITNESS IN ACQUA

HIDROBIKE - ACQUAGYM

HIDROBIKE

Lun-Mer-Ven-Sab-Do 10:00-10:50 in piscina
Mo-Wed-Fri-Sa-Su 10-10:50am swimming pool

ACQUAGYM

Marte-Giove 08:20-09:10 e 18:10-19:00 in mare
Tue-Thur 8:20-9:10am and 6:10-7:00pm sea

Sabato 08:20-09:10 in mare
Saturday 8:20-9:10am sea

SCUOLA NUOTO

Swimming School 2-14 years old

**ACQUATICITÀ E
NUOTO PER BAMBINI
DAI 2 AI 14 ANNI**

Lun-Mer-Ve 11:00-11:50 e 12:00-12:50 in piscina
Mo-Wed-Fri 17:00-17:50 in mare
11-11:50am and 12-12:50 swimming pool /
5-5:50pm sea

Marte-Gio 15:00-15:50 e 16:00-16:50
Tue-Thur 17:00-17:50 in mare
3-3:50 / 4-4:50 / 5-5:50pm sea

Sabato 11:00-11:50 e 12:00-12:50 in piscina
Saturday 17:00-17:50 in mare
11-11:50am and 12-12:50 swimming pool /
5-5:50pm sea

Domenica 11:00-11:50 e 12:00-12:50 in piscina
Sunday 15:00-15:50 e 16:00-16:50 in mare
11-11:50am and 12-12:50 swimming pool /
3-3:50 and 4-4:50 sea

ESCURSIONI SUP E CANOA

alla spiaggia selvaggia di Fonza o Galenzana

Sup & Canoe trip to the wild bays Fonza or Galenzana

Lun-Mer-Ven 14:00-16:30
Mo-Wed-Fri 2:00-4:30pm

Martedì-Giovedì 10:00-12:30
Tue-Thur 10:00am-12:30

Sabato 14:00-16:30
Saturday 2:00-4:30pm

**ATTIVITÀ
ADATTA A TUTTI
ANCHE ALLA PRIMA
ESPERIENZA**
*For everyone, also for
beginners*

**FORMAZIONE, CONSULENZA E ATTIVITÀ
SPORTIVE DI DAMIANO DI CICCÒ**
+39 3492685368 -
damianodicicco@gmail.com
www.damianodicicco.com



**DAMIANO
DI CICCÒ**
FORMAZIONE, CONSULENZA
E ATTIVITÀ SPORTIVE



SPORT IN VACANZA

**ESCURSIONI
SUP E CANOA
LEZIONI DI NUOTO
HYDROBIKE
ACQUAGYM
FITNESS
PREP. ATLETICA
TREKKING
RUNNING
BIKE**

**ATTIVITÀ
PER TUTTI,
TUTTI I
GIORNI**

**FORMAZIONE, CONSULENZA E ATTIVITÀ
SPORTIVE DI DAMIANO DI CICCÒ**
+39 3492685368 -
damianodicicco@gmail.com
www.damianodicicco.com

ATTIVITÀ - ACTIVITIES

Fitness, Sup, Canoa, Nuoto

FITNESS

ACQUAGYM.....50' / €8
HIDROBIKE..... 50' / €10
FITNESS:

- SINGOLA.....50' / €20
- COPPIA.....50' / €15
- GRUPPO.....50' / €10

LEZIONI-SCUOLA

NUOTO SINGOLA.....45' / €20
NUOTO (2 BAMBINI).....45' / €15
NUOTO 3-6 BIMBI..... 50' / €10
SUP/CANOA SINGOLA.....50' / €20
SUP/CANOA DI GRUPPO.....60' / €10

FITNESS

ACQUAGYM.....50' / €8
HIDROBIKE..... 50' / €10
FITNESS:

- SINGLE.....50' / €20
- PAIR50' / €15
- GROUP.....50' / €10

CLASSES

SWIMMING SINGLE.....45' / €20
SWIMMING PAIR.....45' / €15
SWIMMING GROUP MAX 6 KIDS..50' / €10
SUP/CANOE SINGLE.....50' / €20
SUP/CANOE GROUP.....60' / €10

*Per adulti e
For adults and children
bambini*

ESCURSIONI - EXCURSIONS

Sup, Canoa, Trekking, Running, Bike

SUP E CANOA - TUTTI I GIORNI

1) ESCURSIONE ALLA SPIAGGIA SELVAGGIA DI FONZA

passando per la Caletta di Ischia (Durata
2h30) - 2 soste bagno.
€30 adulti/ €20 ragazzi 11-17 anni/ €15
bambini 3-10 anni

2) ESCURSIONE ALLA SELVAGGIA SPIAGGIA DI GALENZANA

passando per 2 calette nascoste + Grotta del
Vescovo, se meteo e mare lo permettono
(Durata 2h) - 2 soste bagno
€30 adulti/ €20 ragazzi 11-17 anni/ €10
bambini 3-10 anni

3) ESCURSIONE SOTTO LE STELLE ALLA SELVAGGIA SPIAGGIA DI GALENZANA con cena al sacco (Durata 2h)

€30 adulti/ €20 ragazzi 11-17 anni/ €15
bambini 3-10 anni.

TREKKING e RUNNING - SU RICHIESTA

**ESCURSIONI ADATTE A TUTTI
anche a famiglie e a chi non ha
esperienza in sup e canoa.**

**Compreso: assicurazione, sup/canoa,
giubbetto salvataggio, pagaia, sacca
impermeabile o porta cellulare.**

SUP AND CANOE - EVERY DAY

1) TRIP TO THE WILD BEACH OF FONZA PASSING BY ISCHIA COVE.

2 swim stops, 2h30 tour. Bring swim-shoes
or flip-flops.
€30 adults/ €20 kids 11-17/ €15 children 3-10

2) TRIP TO THE WILD BEACH OF GALENZANA

passing by 2 secret coves + Vescovo Grotto
only by good sea conditions. 2 swim stops,
2h tour.
€30 adults/ €20 kids 11-17/ €10 children 3-10

3) NIGHT TRIP TO THE WILD BEACH OF GALENZANA

with packed dinner. 2h trip. only upon
request.
€30 adults/ €20 kids 11-17/ €15 children 3-10

TREKKING and RUNNING - UPON REQUEST

**EXCURSIONS FOR EVERYONE
also for families and beginners in
sup and canoe.**

**Included: insurance, sup/canoe, life
jacket, paddles, waterproof bag or
phone case.**

