

BIMESTRE FEBBRAIO MARZO

STOP LEZIONI IL 30 E 31 MARZO FESTIVITA' PASQUALI

LUNEDI DAL 05/02 AL 25/03	8 LEZIONI	€ 68,00
MARTEDI DAL 06/02 AL 26/03	8 LEZIONI	€ 68,00
MERCOLEDI DAL 07/02 AL 27/03	8 LEZIONI	€ 68,00
GIOVEDI DAL 01/02 AL 28/03	9 LEZIONI	€ 76,50
VENERDI DAL 02/02 AL 29/03	9 LEZIONI	€ 76,50
SABATO DAL 03/02 AL 23/03	8 LEZIONI	€ 68,00

SE VUOI FARE PIU' LEZIONI SETTIMANALI ABBINA PIU' GIORNI

ORARI DI INIZIO

durata 45 minuti

Lunedì 9.00 – 18.40 – 18.45

Martedì 9.00 – 9.45 - 12.45 – 18.30 – 18.40 – 18.50

Mercoledì 9.30 - 18.50

Giovedì 9.00 – 9.45 - 12.45 – 18.40 – 18.50 – 19.00

Venerdì 9.00- 18.30 – 18.40- 18.50

Sabato 10.40

PER I CORSISTI GIÀ ISCRITTI

RICONFERME DAL 09/03 AL 16/03 per i corsisti già iscritti con pagamento della quota per il BIMESTRE APRILE MAGGIO 2024

Domenica 17 MARZO per cambio fascia e orario

- Iscrizioni nuovi iscritti dal 18 MARZO

LE LEZIONI PERSE NON POSSONO ESSERE RECUPERATE MA ...

Hai N°2 BUONI INGRESSO due giorni a scelta: dal lunedì al venerdì dalle ore 13.30 con uscita entro le ore 15.30, il sabato dalle 12.30 con uscita entro le ore 14.30 o la domenica mattina entro le 13.00 nei quali ti potrai allenare!

L'attività di propaganda è in funzione agli scopi istituzionali ed è necessaria per lo sviluppo e la divulgazione dello Sport dilettantistico nazionale. Per coloro che faranno domanda per la pratica dell'attività istituzionale la società provvederà al tesseramento di questi ad una delle federazioni o enti sportivi a cui è affiliata.

Via Don Mazzolari, 2 - 46043 Castiglione delle Stiviere (MN)

e-mail segreteria@centronuotocastiglione.it

www.centronuotocastiglione.com

Tel & Fax 0376 632772 - Whatsapp solo messaggi 333 4362226



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



CONI



POLO NATATORIO COMUNALE S.PIETRO Castiglione delle Stiviere (MN)

NUOTO ADULTI



AVVISO PROGETTO RISPARMIO ENERGETICO:

Docce e asciugacapelli sono un servizio a pagamento:
3 minuti di doccia 0,20 cent – 3 minuti di asciugacapelli 0,20 cent
Costo di attivazione del servizio € 1,00. **Se perdi il chip i crediti degli impulsi non rimangono in memoria sul tuo badge, quindi li perdi.**

● BASE ACQUATICA – CORSO BASE

1° approccio all'acqua. Durata lezione 45'

MERCOLEDI DAL 07/02 AL 27/03 8 LEZIONI € 80,00

Orario: 9.00/9.45 oppure 19.00/19.45

Lavori a coppie, lavori con le maschere, esercizi in gruppo.

Adattamento all'acqua, riorganizzazione degli appoggi in acqua, equilibrio, respirazione, presa di coscienza delle sensazioni, emozioni e immagini legate all'esperienza dell'acqua, per arrivare al galleggiamento in modo naturale.

**Approccio soft, adatto a chi ancora teme l'acqua,
ma vorrebbe tanto saper galleggiare!**

● PACCHETTO LEZIONI OPEN solo per stage 4 e 5

8 lezioni € 76,00 scadenza 3 mesi

16 lezioni € 144,00 scadenza 5 mesi

CHIEDI IN RECEPTION GLI ORARI DEL LIVELLO CHE VUOI FREQUENTARE
SE HAI PRENOTATO E DEVI DISDIRE:

Disdetta della lezione entro le 21.00 del giorno precedente.

La domenica chiudiamo alle 13.00.

● RICHIESTO CERTIFICATO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON
AGONISTICA ORIGINALE DA VISIONARE, COPIA DA TRATTENERE.

● ASSICURAZIONE INFORTUNI € 10,00 ● BADGE € 5,00

ATTENZIONE PER RAGIONI DI SICUREZZA NON SI POTRA' ENTRARE IN ACQUA PRIMA DELL'ORARIO DI
INIZIO DEL CORSO E RIMANERE IN ACQUA OLTRE L'ORARIO DEL CORSO

Le lezioni perse per motivi personali o per la mancata consegna del certificato medico, non possono essere recuperate.

Nel caso di mancata frequenza per malattia o motivi personali, l'abbonamento al corso non potrà essere in nessun caso ceduto ad un altro utente, anche se familiare.

Nel caso di interruzione del corso per motivi di salute (interruzione definitiva, quindi sospesa la frequenza), la direzione si riserva di valutare dietro presentazione di certificato medico che accerti il problema di salute, la possibilità di effettuare uno sconto pari al 50% della quota pagata, meno le lezioni effettuate dall'istruttore fino a quel momento.

LIVELLI DI NUOTO E OBIETTIVI

BASE ACQUATICA

OBIETTIVI

Primo approccio, ambientamento acquatico.

STAGE 1

OBIETTIVI

Ambientamento in acqua alta

Respirazione naso/bocca

Galleggiamento prono/supino/verticale

Scivolamento 10 - 20 m con e senza battuta di gambe

Recupero peso sul fondo

STAGE 2

OBIETTIVI

Rilassamento corporeo in acqua

Battuta di gambe proni/supini

Dorso allungato

Dorso Completo Approcci di stile libero

STAGE 3

OBIETTIVI

Dorso completo

Stile libero completo con respirazione ogni 2-3 bracciate

Approcci gambata rana

Perfezionamento delle nuotate dorso e stile

STAGE 4

OBIETTIVI

Dorso completo

Stile Completo

Rana completa

Apnea 12.5m Approcci gambata delfino

Approcci virate

Cambio ritmo nelle nuotate

STAGE 5

OBIETTIVI

4 stili completi

Virate

Cambi 100 m misti

Tuffo di partenza