

LE SETTIMANE DEL CAMP

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO DAI 6 ANNI

Per partecipare al camp sportivo è richiesto il certificato per attività sportiva non agonistica originale da visionare e firmare con firma grafometrica.

ASSICURAZIONE INFORTUNI € 10,00 BADGE € 5,00

Dal 01/04 al 30/04
Promo 10%

COSTI E ORARI della settimana

- ☐ Se fai il mattino dalle 7.45 alle 13.00 € 80,00
- ☐ Se fai il mattino dalle 7.45 alle 14.00 € 90,00
- ☐ Se fai il pomeriggio dalle 13.00 alle 17.30 € 70,00
- ☐ Se fai la giornata intera dalle ore 7.45 alle ore 17.30 € 130,00

ACCOGLIENZA MATTINO dalle 7.45 alle 9.00 non oltre

RITIRO PER CHI NON FA IL PASTO dalle 12,30 alle 13,00

RITIRO PER CHI FA IL PASTO alle 14,00 in punto

ACCOGLIENZA PER CHI FA IL POMERIGGIO dalle 12.45 alle 13.00

RITIRO SERALE dalle 17,00 alle 17,30

Segna la settimana che vuoi fare e se mattina/pomeriggio o tutto il giorno:

- | | | |
|-----------------------------|-------|--------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | _____ | SETTIMANA DAL 9 AL 13 GIUGNO |
| 2 <input type="checkbox"/> | _____ | SETTIMANA DAL 16 AL 20 GIUGNO |
| 3 <input type="checkbox"/> | _____ | SETTIMANA DAL 23 AL 27 GIUGNO |
| 4 <input type="checkbox"/> | _____ | SETTIMANA DAL 30 GIUGNO AL 4 LUGLIO |
| 5 <input type="checkbox"/> | _____ | SETTIMANA DAL 7 AL 11 LUGLIO |
| 6 <input type="checkbox"/> | _____ | SETTIMANA DAL 14 AL 18 LUGLIO |
| 7 <input type="checkbox"/> | _____ | SETTIMANA DAL 21 AL 25 LUGLIO |
| 8 <input type="checkbox"/> | _____ | SETTIMANA DAL 28 LUGLIO AL 01 AGOSTO |
| 9 <input type="checkbox"/> | _____ | SETTIMANA DAL 4 AL 8 AGOSTO |
| 10 <input type="checkbox"/> | _____ | SETTIMANA DAL 11 AL 14 AGOSTO |
| 11 <input type="checkbox"/> | _____ | SETTIMANA DAL 18 AL 22 AGOSTO |
| 12 <input type="checkbox"/> | _____ | SETTIMANA DAL 25 AL 29 AGOSTO |
| 13 <input type="checkbox"/> | _____ | SETTIMANA DAL 1 AL 5 SETTEMBRE |

escluso 15/08

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

e-mail segreteria@centronuotocastiglione.it www.centronuotocastiglione.com

Telefono 0376 632772 Whatsapp solo messaggi 333 4362226



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



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

CAMP SPORTIVO ESTATE 2025 IL CAMP PIU' ACQUATICO CHE C'E'!

Dal lunedì al venerdì Dai 4 anni ai 14 anni:

Baby camp dai 4 anni compiuti alla 1^a classe scuola primaria

Junior camp dalla 2^a alla 5^a classe scuola primaria

Camp teenagers dalla 1^a classe scuola secondaria di primo grado ai 14 anni

PROGRAMMA ATTIVITA'

Le attività verranno proposte in base alla suddivisione dei gruppi: baby, junior, teenagers.

Tutti gruppi hanno il proprio istruttore di riferimento per tutta la settimana.

I bambini più piccoli sono suddivisi in gruppi di 10, i più grandi in gruppi di 10/12

MATTINO

ore 9.00 ogni mattina viene proposta un'attività sportiva (esercizi con circuito a stazioni, minivolley, piccoli tornei nella gabbia calcio, atletica: corsa, andature, esercizi di destrezza, salto in lungo, velocità), pallanuoto, psicomotricità, giochi di gruppo e attività manuali per i più piccoli. Teenagers programma sportivo specifico.

ore 10.00 dal lunedì al giovedì corso di nuoto (vedi livelli nella tabella) ♥

ore 10.45 acquascivoli e giochi liberi in acqua a seguire merenda e attività musicali. Ogni venerdì giornata a tema: carnevale estivo, olimpiadi, X factor, giochi senza frontiere, Italian's got talent, giochi di una volta, rappresentazioni teatrali, musicchiere.

POMERIGGIO:

ore 13.00 pranzo e riposo.

ore 14.00 attività manuali e giochi di gruppo nel boschetto all'ombra.

ore 15.30 acquascivoli e attività ricreative in acqua, a seguire merenda e giochi educativi.

PAUSA PRANZO

Pasto dalle 13.00 alle 14.00. E' possibile portare il pasto al sacco da casa dentro una borsa frigo oppure si può effettuare prima dell'inizio della settimana il pagamento del menù settimanale presso il nostro punto ristoro. Si prega di segnalare eventuali allergie o intolleranze.

INTERA SETTIMANA € 30,00 PASTO SINGOLO € 7,00

MENU' – i pasti vanno prenotati entro e non oltre il lunedì d'inizio

LUNEDI Panino con cotoletta + acqua + gelato

MARTEDI Pizza margherita + acqua + frutta fresca

MERCOLEDI Piadina prosciutto e formaggio + acqua + dolcetto alla nutella

GIOVEDI Toast prosciutto cotto e formaggio + acqua + mini muffin cioccolato

VENERDI Panini al latte con salame e prosciutto cotto + acqua + ghiacciolo

MERENDA: la merenda del mattino è alle 11.30, quindi prepara per il tuo bambino un frutto o qualcosa di leggero, alle 13.00 si pranza!

La merenda del pomeriggio è alle 16.30, se preferisci i bambini possono essere accompagnati al bar per un gelato, oppure scegli cosa portare da casa!



INFORMAZIONI UTILI

Spostamento settimana per motivi personali: Una volta effettuata l'iscrizione, la settimana può essere spostata fino a 7 giorni prima dell'inizio.

Spostamento settimana per motivi di salute: telefonare entro le 9.00 del primo giorno di inizio e avvisare. Entro 2 giorni portare il certificato medico per poter effettuare il posticipo della settimana senza costi aggiuntivi.

Attenzione per gli spostamenti per malattia o motivi personali concordati secondo le modalità, se non ci sono posti liberi nelle settimane che ti interessano, potrai usare il credito per le iscrizioni ai corsi di nuoto invernali o per il camp 2025. Il credito non potrà essere restituito e non può essere ceduto a familiari o amici.

Iniziato il camp le giornate singole perse non potranno essere recuperate.

Solo dalla 3^ giornata persa consecutiva e solo per malattia, si potrà portare un certificato medico per recuperare i 3 giorni aggiungendo il pagamento degli altri 2 giorni per fare un'altra settimana intera. Si dovrà valutare la disponibilità dei posti rimasti liberi.

Autorizzazione al ritiro del bambino: puoi firmare una delega con i dati della persona che verrà a ritirare il tuo bambino (richiedila in reception).

Autorizzazione uscita senza genitore: se hai necessità e solo se il tuo bambino ha già compiuto gli 11 anni, puoi firmare una richiesta, per l'uscita senza accompagnatore. (richiedila in reception).

OCCORRENTE

Zainetto, cuffia per l'acqua, costume, ciabatte, telo, merenda, borraccia con nome. La tessera/badge va portata e appoggiata al lettore ogni mattina per accedere al CAMP

IL BAMBINO OTTIENE L'OBIETTIVO LIVELLO GIRINO, quando sa fare:

cammino, corsa, salto e spostamento in acqua in tutte le direzioni con tranquillità
immersione del viso con occhi aperti per più secondi
apnea e espirazione in acqua sia dal naso che dalla bocca
tuffo a candela, di testa, nel cerchio



IL BAMBINO OTTIENE L'OBIETTIVO LIVELLO PESCIOLINO, quando sa fare:

galleggiamento stella – prono e supino per 10 secondi
galleggiamento a palla
scivolamento stile con e senza battuta di gambe
scivolamento dorso con e senza battuta di gambe
recupero oggetto sul fondo in acqua bassa
ambientamento al bordo in acqua alta
tuffo a candela in acqua alta



IL BAMBINO OTTIENE L'OBIETTIVO LIVELLO PESCE PALLA, quando sa fare:

ambientamento in acqua alta
galleggiamento verticale
scivolamento dorso gambe per almeno 10 metri
scivolamento stile gambe per almeno 10 metri
scivolamento dorso con braccia sopra la testa
scivolamento stile con respirazione frontale
recupero oggetto altezza 1 metro e 10 cm
tuffo di testa in acqua alta



IL BAMBINO OTTIENE L'OBIETTIVO LIVELLO PESCE ROSSO, quando sa fare:

dorso completo
stile libero iniziale
recupero oggetto altezza 1 metro e 40 cm
capriole
tuffo di partenza dal blocco



IL BAMBINO OTTIENE L'OBIETTIVO LIVELLO PESCE AZZURRO, quando sa fare:

dorso completo
stile libero completo con respirazione ogni 2 e ogni 3 bracciate
rana iniziale
gambe delfino
rana subacquea
virate iniziali



IL BAMBINO OTTIENE L'OBIETTIVO LIVELLO SQUALO, quando sa fare:

dorso completo
stile libero completo
rana completa
delfino iniziale e virate



IL BAMBINO OTTIENE L'OBIETTIVO LIVELLO SQUALO BIANCO, quando sa fare:

delfino, dorso, rana e stile libero completi 100 misti con partenza e cambi
apnea 15 mt

