

TRIMESTRE NOVEMBRE – DICEMBRE – GENNAIO 2026

LUNEDI	DAL 03/11 AL 26/01	9 LEZIONI	€ 72,00
MARTEDI	DAL 04/11 AL 27/01	10 LEZIONI	€ 80,00
MERCOLEDI	DAL 05/11 AL 28/01	11 LEZIONI	€ 88,00
GIOVEDI	DAL 06/11 AL 29/01	11 LEZIONI	€ 88,00
VENERDI	DAL 07/11 AL 30/01	11 LEZIONI	€ 88,00
SABATO	DAL 08/11 AL 31/01	11 LEZIONI	€ 88,00

Stop lezioni sabato 1/11 e lunedì 8/12

Stop lezioni pausa vacanze natale da lunedì 23/12/25 a lunedì 06/01/2026 compresi

○ ISCRIZIONE: All'atto dell'iscrizione farai il pagamento del corso, il pagamento dell'assicurazione infortuni di € 10,00 e quello del badge di accesso di € 5,00.

Dai 6 anni è richiesto il certificato per attività sportiva non agonistica, originale da visionare e firma grafometrica su scannerizzazione dello stesso. Senza certificato non si può accedere e la lezione è considerata persa. Il certificato può essere portato anche il giorno d'inizio, ma prima di accedere alla lezione.

○ MATERIALE: badge da portare ad ogni accesso, costume, telo o accappatoio, ciabatte e cuffia da bagno. La borsa va sempre riposta nell'armadietto e i vestiti non vanno lasciati sulle panche.

○ ORARI DEI CORSI: I corsi di nuoto sono organizzati dal lunedì al venerdì dalle ore 14.30 fino alle ore 18.30 mentre il sabato dalle ore 9.00 fino alle ore 18.00.

Durata lezione 45'. Richiedi in reception gli orari per il livello adatto al tuo bambino. L'accesso allo spogliatoio è consentito 15' prima del corso con un solo accompagnatore per bambini fino ai 9 anni.

○ SICUREZZA: per ragioni di sicurezza non si potrà entrare in acqua prima dell'orario di inizio del corso e rimanere in acqua oltre l'orario del corso.

○ REGALO PER IL BAMBINO: il tuo bambino ha N°2 BUONI INGRESSO due giorni a scelta dal lunedì al venerdì dalle ore 13.30 con uscita entro le ore 15.30, oppure il sabato dalle ore 12.30 con uscita entro le 14.30 nei quali ti potrà mostrare tutti i progressi che ha fatto. Lui/lei entrerà gratuitamente, mentre l'accompagnatore dovrà essere munito di regolare biglietto d'ingresso.

○ GESTIONE RICONFERME PER I CORSISTI GIÀ ISCRITTI:

Da settembre a maggio avrete sempre la priorità di riconferma con pagamento della quota per il corso successivo. Febbraio – marzo 2026

riconferma nello stesso giorno e orario dal 07/01(mercoledì) al 13/01 (martedì)

riconferma con cambio orario o fascia dal 14/01(mercoledì) al 20/01 (martedì)

iscrizioni nuovi iscritti dal 21/01 (mercoledì)

○ GESTIONE ASSENZE E INTERRUZIONI CORSO:

Le lezioni perse per motivi personali 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 entro il primo mese e solo 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 calcolare un buono pari al 50% della quota pagata, meno le lezioni effettuate dall'istruttore fino a quel momento. Il buono verrà caricato sull'anagrafica e dovrà essere utilizzato entro il corso successivo.



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



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

SCUOLA NUOTO ludica - ragazzi - teenagers



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

COMUNICAZIONE SERVIZIO DOCCE E ASCIUGACAPELLI

Il servizio per le docce e gli asciugacapelli è un costo aggiuntivo e non obbligatorio.

L'attivazione del servizio € 1,00 + 1 doccia di 3 minuti o asciugacapelli 20 cent (acquisto minimo € 1,00 per 5 docce/asciugacapelli). Questa scelta è stata introdotta per promuovere un uso più consapevole delle risorse e ha già portato ottimi risultati:

- Riduzione dei costi e dei consumi energetici
- Minor affollamento nelle docce e negli spogliatoi
- Minore spreco di acqua e corrente
- Maggior responsabilità nell'utilizzo del servizio

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

e-mail segreteria@centronuotocastiglione.it

www.centronuotocastiglione.com

Tel 0376 632772 - Whatsapp solo messaggi 333 4362226

●SCUOLA NUOTO LUDICA DAI 4 AI 7 ANNI

L'attività in acqua è proposta in forma ludica, divertente e gioiosa. Insegniamo a tutti i bambini indistintamente a galleggiare, a spostarsi in acqua con i propri mezzi in ogni punto della vasca. Ogni bambino con i propri tempi e con i propri ritmi raggiungerà l'autonomia acquatica e sarà in grado di salvarsi autonomamente. Facciamo appassionare i bambini all'acqua, cercando di migliorare il loro senso acquatico. La programmazione della scuola nuoto ludica prevede: giochi motori, giochi affettivi e cognitivi. Si impara a nuotare giocando, divertendosi e sperimentando moltissime attività che solitamente si fanno sulla terraferma, a casa, in giardino e anche a scuola. (girino, pesciolino, pesce palla, pesce rosso).

●SCUOLA NUOTO RAGAZZI DAI 7 AI 12 ANNI

Attraverso l'attività in acqua si sviluppano tipologie di esercizi atti a raggiungere gli obiettivi specificati nei 7 livelli della nostra SCUOLA NUOTO (pesce palla, pesce rosso, pesce azzurro, squalo, squalo bianco).

●NUOTO TEENAGERS DAI 12 AI 16 ANNI

Il programma prevede il perfezionamento dei 4 stili e la possibilità di provare le varie discipline acquatiche: nuoto per salvamento, nuoto pinnato, tuffi, apnea, ginnastica con cinture, pallanuoto. Questo corso dà la possibilità ai ragazzi di incontrarsi con i propri coetanei e fare un'attività sportiva varia e motivante. (pesce azzurro, squalo, squalo bianco).

●NUOTO EXTRA TEENAGERS DAI 14 AI 18 ANNI

Nello stesso corso PALESTRA + PISCINA, 75 minuti di attività sportiva – 45' in acqua e 30' in palestra.
Il programma in acqua prevede l'apprendimento degli stili, nuoto per salvamento, nuoto pinnato, tuffi, apnea, pallanuoto. Il programma in palestra prevede esercizi di potenziamento e tonificazione (addominali, braccia, pettorali, glutei etc.) sotto l'attenta supervisione e organizzazione degli allenamenti da parte dell'istruttore.

I LIVELLI DELLA NOSTRA SCUOLA NUOTO :

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