

BIMESTRE APRILE MAGGIO

Stop lezioni 4 - 5 - 6 Aprile 25 e 26 aprile 1 maggio

| | | |
|------------------------------|-----------|---------|
| LUNEDI DAL 13/04 AL 25/05 | 7 LEZIONI | € 59,50 |
| MARTEDI DAL 07/04 AL 26/05 | 8 LEZIONI | € 68,00 |
| MERCOLEDI DAL 01/04 AL 27/05 | 9 LEZIONI | € 76,50 |
| GIOVEDI DAL 02/04 AL 28/05 | 9 LEZIONI | € 76,50 |
| VENERDI DAL 03/04 AL 29/05 | 8 LEZIONI | € 68,00 |
| SABATO DAL 11/04 AL 30/05 | 7 LEZIONI | € 59,50 |

ORARI CORSI DI NUOTO durata 45 minuti

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Lunedì | 9.00 - 18.40 - 18.50 |
| Martedì | 9.00 - 9.45 - 12.45 - 18.40 - 18.50 |
| Mercoledì | 9.30 - 18.40 - 18.50 |
| Giovedì | 9.00 - 9.45 - 12.45 - 18.50 - |
| Venerdì | 9.00 - 18.30 - 18.50 |
| Sabato | 10.40 |

ORARI CORSO BASE ACQUATICA

durata 45 minuti

Primo approccio all'acqua Approccio soft, adatto a chi ancora teme l'acqua, ma vorrebbe tanto saper galleggiare! 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.

mercoledì ore 18.50 DAL 01/04 AL 27/05 9 LEZIONI € 90,00

PACCHETTO LEZIONI OPEN solo per stage 4 e 5

da prenotare a scelta disdetta nei giorni del corso. Chiedi in reception il livello o prenota dalla nostra APP. Da utilizzare entro maggio 2026 (se ti avanzano delle lezioni valutiamo un posticipo per settembre 2026).

| | | |
|------------|----------|-----------------|
| 8 lezioni | € 76,00 | scadenza 3 mesi |
| 16 lezioni | € 144,00 | scadenza 5 mesi |



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



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

NUOTO ADULTI



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.

REGISTRAZIONE OBBLIGATORIA:

Se non ti sei mai registrato presso la nostra struttura, prima di venire in reception per l'iscrizione, provvedi cortesemente alla registrazione sul nostro sito

www.centronuotocastiglione.com



- 1- Nella home trovi Accedi o Registrati
- 2- In alto a destra c'è il tasto ACCEDI
- 3- Si apre una finestra e devi cliccare REGISTRAZIONE (in grigio)
- 4- Inizia con la compilazione del Nome utente; scrivi nome.cognome dell'iscritto es. mario.rossi
- 5- Continua a compilare tutti i dati dell'iscritto
- 6- Dopo aver compilato tutto clicca INVIA
- 7- Quando ti presenterai in reception firmerai l'autorizzazione al trattamento dei dati.

○ **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.

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.

○ **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 TE:** 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!

○ **GESTIONE RICONFERME PER I CORSISTI GIÀ ISCRITTI:**
Dal 11/05 AL 30/06 conferma con priorità, il tuo posto per il bimestre settembre – ottobre. Scegli il tuo orario e giorno preferito e hai lo sconto 10% + 4 ingressi parco estivo 2026 validi anche il sabato e la domenica e la settimana di Ferragosto.

Iscrizioni nuovi corsisti dal 1 Luglio.

○ **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 il costo delle lezioni effettuate dall'istruttore fino alla consegna del certificato. Il buono verrà caricato sull'anagrafica e dovrà essere utilizzato entro il corso successivo.

○ **I NOSTRI CONTATTI**

e-mail segreteria@centronuotocastiglione.it

Tel 0376 632772 e WhatsApp solo messaggi 333 4362226

Il nostro sito: www.centronuotocastiglione.com

Seguici sul nostro social per essere sempre aggiornato Instagram @Piscinacastiglione

I NOSTRI 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