

## ORARI PER LE ISCRIZIONI:

presso la nostra segreteria  
dal lunedì alla domenica  
negli orari di apertura dell'impianto.

LA QUOTA DI ISCRIZIONE E' DI € 20,00 E HA VALIDITA' UN ANNO  
GARANTISCE LE COPERTURE ASSICURATIVE NECESSARIE E IMPLICA  
L'ACCETTAZIONE DEI REGOLAMENTI CORSI E IMPIANTO DISPONIBILI IN  
SEGRETERIA.

ALL' ATTO DELL' ISCRIZIONE VERRA' RILASCIATA UNA TESSERA  
MAGNETICA PER LA QUALE E' RICHIESTA UNA CAUZIONE DI € 5,00.

**E' OBBLIGATORIO CONSEGNARE IL CERTIFICATO MEDICO** PER  
ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA, IN SEGRETERIA. PRIMA  
DELL'INIZIO DEL CORSO. **LA MANCATA CONSEGNA DEL CERTIFICATO  
O LA SCADENZA DELLO STESSO (1 ANNO DAL RILASCIO) FA  
DECADERE IL DIRITTO D'ACCESSO ALLE LEZIONI.**

**LE LEZIONI PERSE SARANNO RECUPERABILI DALL'INTESTATARIO  
DEL TESSERINO:**

- ◇ PER I CORSI DI NUOTO ENTRO E NON OLTRE IL 28  
FEBBRAIO 2017 COME INGRESSI AL NUOTO LIBERO,
- ◇ PER I CORSI DI ACQUAFITNESS, HYDROBIKE E  
TREADMILL ENTRO E NON OLTRE IL 28 GENNAIO 2017  
NEI CORSI DI AQUAFITNESS OPPURE ENTRO E NON  
OLTRE IL 28 FEBBRAIO 2017 COME INGRESSI AL NUOTO  
LIBERO.

L'ISCRIZIONE AI CORSI GIA' INIZIATI E' SUBORDINATA ALLA  
VALUTAZIONE DEL CORDINATORE DELL'ATTIVITA' E AI POSTI  
DISPONIBILI.

LA DIREZIONE SI RISERVA DI FARE PARTIRE I CORSI AL RAGGIUNGIMENTO  
DEL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI.

### **FESTIVITA' PER ATTIVITA' CORSUALI**

**01 NOVEMBRE 2016 ( TUTTI I SANTI )**

**08 DICEMBRE 2016 ( IMMACOLATA )**

**17 DICEMBRE 2016 ( GARA DI NUOTO MASTER NAZIONALE )**

**DAL 23 DICEMBRE 2016 ALL' 08 GENNAIO 2017 ( FESTIVITA'  
NATALIZIE )**



progetto nuoto s.s.d.a.r.l

## **CORSI** **AUTUNNO - INVERNO**

**Inizio corsi: 19 SETTEMBRE 2016**

**Termine corsi: 28 GENNAIO 2017**

Per maggiori informazioni: P.le Merizzi, 1 - Sondrio -  
Tel. 0342/214 470 - Fax 0342/516 348

[www.progettonuoto.it](http://www.progettonuoto.it) e-mail: [info@progettonuoto.it](mailto:info@progettonuoto.it)

## **CORSO NUOTO SILVER**

### **Dedicato agli over 60**

Attività acquatica dolce finalizzata al benessere generale ed al rilassamento

### **INFO CORSO**

*Non solo nuoto ma anche giochi ed esercizi in compagnia di amici e amiche. I corsi sono dedicati interamente all'attività in acqua.*

**CORSO AL MATTINO:** frequenza bisettimanale.

## **AQUAGYM SILVER**

### **Dedicata agli over 60**

La più dolce della ginnastica in acqua ...per sentirsi in forma a qualsiasi età.

### **INFO CORSO**

*I corsi sono dedicati interamente all'attività in acqua.*

**CORSO AL MATTINO:** frequenza bisettimanale.

## **CORSO NUOTO ADULTI**

### **Imparare a nuotare e perfezionare lo stile**

I nostri corsi sono rivolti ad adulti e ragazzi maggiori di 16 anni, dal principiante al nuotatore evoluto, cercando di condividere apprendimento, benessere e divertimento.

### **INFO CORSO**

*Gruppi formati da 8/10 unità per istruttore a seconda della capacità e del livello di apprendimento. I corsi sono di 45' dedicati interamente all'attività in acqua.*

**CORSI AL MATTINO E ALLA SERA:** frequenza monosettimanale o bisettimanale.

## **CORSO APNEA**

### **Letteralmente : La sospensione del respiro**

E' il primo e più antico modo che l'uomo ha usato per scendere sott'acqua, il più naturale e "puro". Nel tempo l'evoluzione della tecnica e delle attrezzature ha reso l'immersione in apnea un'attività semplice e accessibile a tutti.

### **INFO CORSO**

*A partire da martedì 24 settembre dalle ore 19.30 ( 50' di teoria in aula + 90' di piscina), venerdì dalle 19.30 alle 21.00 allenamento.*

## **CORSO NUOTO BAMBINI E RAGAZZI**

### **Imparare a nuotare divertendosi**

I nostri corsi sono rivolti a bambini e ragazzi dai 5 ai 16 anni, con diversa acquaticità e capacità natatorie, ma che condividono la stessa voglia di divertirsi praticando un'attività sportiva. Ci piace pensare che i ragazzi che oggi impareranno divertendosi saranno gli atleti di domani.

### **INFO CORSO**

*Gruppi formati da 8 ad un max di 10 allievi per istruttore. I corsi sono di 45' dedicati interamente all'attività in acqua.*

**CORSI TUTTI I POMERIGGI:** frequenza monosettimanale o bisettimanale.

## **CORSO BABY E CORSO NEONATALE**

### **Imparare a nuotare divertendosi**

I corsi si propongono di dare il primo ambientamento a questo nuovo mondo, insegnando attraverso il gioco, le tappe fondamentali del nuoto in acqua bassa. L'attività neonatale è rivolta al bambino accompagnato in acqua dal genitore.

### **INFO CORSO BABY**

*Gruppi formati da un max di 7 allievi. I turni sono di 45' dedicati all'attività in acqua, da soli con l'istruttore.*

**CORSI TUTTI I GIORNI E AL MATTINO E POMERIGGIO DEL SABATO:** frequenza monosettimanale.

### **INFO CORSO NEONATALE**

*Gruppi formati da un max di 6 bambini accompagnati da un genitore. I turni sono di 30' dedicati interamente all'attività in acqua.*

### **CORSI AL MARTEDI' MATTINA:**

frequenza monosettimanale.

## **AQUAGYM**

### **Tenersi in forma e divertirsi in acqua**

E' una miscela di esercizi per tonificare gambe, glutei e addominali. Il tutto accompagnato da esercizi a corpo libero e attrezzi. Dedicata più tempo all'attività fisica...stai facendo un investimento per il futuro!

### **INFO CORSO**

*Corsi aperti a tutte le età. Durata singola lezione 45'*

**CORSI IN VARI ORARI DELLA GIORNATA:** frequenza monosettimanale o bisettimanale.

## **HYDROBIKE**

### **INFO CORSO**

*Coniuga i principi dello spinning tradizionale con i benefici che ne derivano dall'eseguirlo in acqua. La bicicletta è concepita proprio per essere utilizzata in acqua, consente il pieno sfruttamento della resistenza della stessa, ed è adatta sia alla pedalata in avanti che all'indietro.*

*Durata singola lezione 40'*

**CORSI IN PAUSA PRANZO E SERALI:** frequenza monosettimanale o bisettimanale.

## **TREADMILL**

### **INFO CORSO**

*Correre e camminare hanno pochissime controindicazioni, allora entriamo in acqua con questa nuova attività che consente di correre e camminare in acqua. Il TREADMILL può essere abbinato all'aquabike o ad altre attività di aquafitness.*

*Durata singola lezione 40'*

**CORSI IN PAUSA PRANZO E SERALI:** frequenza monosettimanale o bisettimanale

## **ACQUAWALKING**

Diverse andature a tempo di musica su un innovativo tappeto acquatico! Grazie all'energico movimento dell'acqua, gambe, addominali e glutei gioveranno di un massaggio tonificante.

### **INFO CORSO**

*Corsi aperti a tutte le età. Durata singola lezione 45'*

**CORSI IN VARI ORARI DELLA GIORNATA:** frequenza monosettimanale.


<b><u>Aquagym</u></b>	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		8.45/9.30 silver		8.45/9.30 silver		
		10.15 gym		10.15 gym		
		15.30	13.00 Gym	11.00 gestanti		
		18.45				
		19.45 Gym a.alta		18.45 gym demolition	19.30 gym	

<b><u>Hydro</u></b>					
	19.45				
	20.30				

<b><u>Treadmill</u></b>		13.15		13.15	9.00 walking silver
			15.45		9.45 walking silver
		19.30		19.30	13.00 walking
		20.15	19.30 walking	20.15	

<b><u>Silver &amp; Adulti</u></b>	9.00 sil/ad		9.00 sil/ad		
	9.45 sil/ad		9.45 sil/ad		
	18.45		18.45		
	19.30	19.30 Apnea	19.30	19.30 Apnea	
		21.00		21.00	

<b><u>Bambini&amp;rag</u></b>					10.00	
	16.30	16.30	16.30	16.30	16.30	15.00
	17.15	17.15	17.15	17.15	17.15	15.45
	18.00				18.00	16.30
		18.00 progrediti		18.00 progrediti		17.15

<b><u>Baby/Neo</u></b>						09.15/9.45/10.15 neonatale
						10.45 baby 4/5aa
		15.00 neonatale				11.30 baby 3/4aa
	15.45 baby 3/4aa	15.30 neonatale	15.45 baby 4/5aa	15.45 baby 3/4aa	15.45 baby 4/5aa	15.45 baby 3/4aa
	16.30 baby 4/5aa	16.30 baby 3/4aa	16.30 baby 4/5aa	16.30 baby 4/5aa	16.30 baby 4/5aa	16.30 baby 4/5aa
	17.15 baby 3/4aa	17.15 baby 3/4aa	17.15 baby 4/5aa	17.15 baby 4/5aa	17.15 baby 4/5aa	17.15 baby 4/5a

<b><u>Aquagym</u></b>	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		8.45/9.30 silver		8.45/9.30 silver		
		10.15 gym		10.15 gym		
		15.30	13.00 Gym	11.00 gestanti		
		18.45				
		19.45 Gym a.alta		18.45 gym demolition	19.30 gym	

<b><u>Hydro</u></b>						
	19.45					
	20.30					

<b><u>Treadmill</u></b>		13.15		13.15	9.00 walking silver	
			15.45		9.45 walking silver	
		19.30		19.30	13.00 walking	
		20.15	19.30 walking	20.15		

<b><u>Silver &amp; Adulti</u></b>	9.00 sil/ad		9.00 sil/ad			
	9.45 sil/ad		9.45 sil/ad			
	18.45		18.45			
	19.30	19.30 Apnea	19.30	19.30 Apnea		
		21.00		21.00		

<b><u>Bambini&amp;rag</u></b>						
		16.30	16.30	16.30	16.30	16.30
		17.15	17.15	17.15	17.15	17.15
		18.00				18.00
			18.00 progrediti		18.00 progrediti	

<b><u>Baby/Neo</u></b>	<i>progetto nuoto s.s.d.a.r.l</i>					09.15/9.45/10.15 neonatale
		15.00 neonatale				10.45 baby 4/5aa
	15.45 baby 3/4aa	15.30 neonatale	15.45 baby 4/5aa	15.45 baby 3/4aa	15.45 baby 4/5aa	11.30 baby 3/4aa
	16.30 baby 4/5aa	16.30 baby 3/4aa	16.30 baby 4/5aa	16.30 baby 4/5aa	16.30 baby 4/5aa	15.45 baby 3/4aa
	17.15 baby 3/4aa	17.15 baby 3/4aa	17.15 baby 4/5aa	17.15 baby 4/5aa	17.15 baby 4/5aa	16.30 baby 4/5aa
						17.15 baby 4/5a

# I COSTI SARANNO PROPORZIONALI A NUMERO DI LEZIONI A CALENDARIO SECONDO IL SEGUENTE SCHEMA:

<b><u>1° ciclo</u></b>		n° lezioni	adulti oltre 16 anni	Apnea	Treadmill, Walking	Aquagym	Hydrobike
19 Settembre 2016 28 Gennaio 2017							
<b>mono – settimanale</b>	lunedì	17	153,00				148,50
	martedì	16	144,00		168,00	136,00	
	mercoledì	17	153,00		178,50	144,50	
	giovedì	16	144,00		168,00	136,00	
	venerdì	16			168,00	136,00	
	sabato	15					
<b>bi – settimanale</b>	lunedì- mercoledì	34	280,50		297,00 mer/ven	264,00 mer/ven	
	martedì- giovedì	32	264,00		288,00	256,00	

<b><u>1° ciclo</u></b>		n° lezioni	silver	bambini/ ragazzi 5-16 anni	baby 3-5 anni	neonatale	
19 Settembre 2016 28 Gennaio 2017						6/12 mesi	12/24 mesi
<b>mono – settimanale</b>	lunedì	17		124,00	129,00		
	martedì	16		117,00	121,50	6	57,00
	mercoledì	17		124,00	129,00		
	giovedì	16		117,00	121,50		
	venerdì	16		117,00	121,50		
	sabato	15		109,50	114,00	6	57,00
<b>bi – settimanale</b>	lunedì- mercoledì	34	122,00	221,00			
	martedì- giovedì	32	114,50	208,00			

# I COSTI SARANNO PROPORZIONALI AL NUMERO DI LEZIONI A CALENDARIO SECONDO IL SEGUENTE SCHEMA:

<b><u>1° ciclo</u></b>		n° lezioni	adulti oltre 16 anni	Apnea	Treadmill Acqua Walking	Aquagym	Hydrobike
19 Settembre 2016 28 Gennaio 2017							
<b>mono – settimanale</b>	lunedì	17	153,00				148,50
	martedì	16	144,00		168,00	136,00	
	mercoledì	17	153,00		178,50	144,50	
	giovedì	16	144,00		168,00	136,00	
	venerdì	16			168,00	136,00	
	sabato	15					
<b>bi – settimanale</b>	lunedì- mercoledì	34	280,50		297,00 mer/ven	264,00 mer/ven	
	martedì- giovedì	32	264,00		288,00	256,00	

<b><u>1° ciclo</u></b>		n° lezioni	silver	bambini/ ragazzi 5-16 anni	baby 3-5 anni	neonatale 6/12 mesi 12/24 mesi 24/36 mesi TURNI DA 6 LEZIONI	
19 Settembre 2016 28 Gennaio 2017							
<b>mono – settimanale</b>	lunedì	17		124,00	129,00		
	martedì	16		117,00	121,50	6	57,00
	mercoledì	17		124,00	129,00		
	giovedì	16		117,00	121,50		
	venerdì	16		117,00	121,50		
	sabato	15		109,50	114,00	6	57,00
<b>bi – settimanale</b>	lunedì- mercoledì	34	122,00	221,00			
	martedì- giovedì	32	114,50	208,00			