

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 30
GIUGNO 2017 COME INGRESSI AL NUOTO LIBERO,**
- ◇ **PER I CORSI DI ACQUAFITNESS, HYDROBIKE E
TREADMILL ENTRO E NON OLTRE IL 03 GIUGNO 2017
NEI CORSI DI AQUAFITNESS OPPURE ENTRO E NON
OLTRE IL 30 GIUGNO 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

**DAL 13 APRILE 2017 AL 18 APRILE 2017 (FESTIVITA' PASQUALI)
25 APRILE 2017 FESTA DELLA LIBERAZIONE
01 MAGGIO 2017 FESTA DEL LAVORO
02 GIUGNO 2017 FESTA DELLA REPUBBLICA**



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

CORSI **PRIMAVERILI 2017**

Inizio corsi: 30 GENNAIO 2017
Termine corsi: 03 GIUGNO 2017

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

WWW.progettonuoto.it e-mail: 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.

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 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.

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

Ogni martedì 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.

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.

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'

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'

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'

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'

CROSSGYM

Allenamento funzionale in acqua con un percorso a stazioni. Verranno allenati arti superiori e inferiori con attività ad alta intensità.

TREADMILL TEENAGERS

Corso intenso e dinamico creato unendo tapis roulant, bike ed esercizi a corpo libero.

L'ideale per tenersi in forma!

INFO CORSO

Destinato a ragazzi e ragazze di età compresa tra i 13 e i 17 anni. Durata singola lezione 40'

Frequenza monosettimanale.

17 LEZIONI € 123,50

WALKING SILVER

Camminare, correre e saltare in acqua è possibile ad ogni età!

Questo corso raccoglie esercizi di cammino, corsa ed esercizi a corpo libero per creare una sensazione di benessere.

INFO CORSO

Destinato agli/alle OVER 60. Durata singola lezione 40'

Frequenza monosettimanale.

16 LEZIONI € 88,00


<u>Aquagym</u>	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		8.45/9.30 silver		8.45/9.30 silver		
		10.15 gym		10.15 gestanti		
		15.30				
		18.45				
		19.45 Gym a.alta	20.20 CrossGym	18.45 gym demolition	19.30 gym	

<u>Hydro</u>			13.00			
	19.45					
	20.30					


<u>Treadmill</u>		13.15		13.15	9.00 walking silver	
			15.45	18.00 T. Teenagers	9.45 walking silver	
		19.30		19.30	13.00 walking	
		20.15	19.35 walking	20.15		

<u>Silver & Adulti</u>	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		

<u>Bambini&rag</u>						10.00/10.45/11.30
	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		18.00	16.30
		18.00 progrediti		18.00 progrediti		17.15

<u>Baby/Neo</u>						09.15/9.45/10.15 neonatale
						10.45 baby 4/5aa
		15.30 neonatale	15.30 neonatale			11.30 baby 3/4aa
	15.45 baby 3/4aa	16.00 neonatale	16.00 neonatale	15.45 baby 3/4aa	15.45 baby 4/5aa	15.45 baby 3/4aa
	16.30 baby	16.30 baby	16.30 baby	16.30 baby 4/5aa	16.30 baby	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

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<u>Aquagym</u>		8.45/9.30 silver		8.45/9.30 silver		
		10.15 gym		10.15 gestanti		
		15.30				
		18.45				
		19.45 Gym a.alta	20.20 CrossGym	18.45 gym demolition	19.30 gym	
<u>Hydro</u>			13.00			
	19.45					
	20.30					
<u>Treadmill</u>		13.15		13.15	9.00 walking silver	
			15.45	18.00 T. Teenagers	9.45 walking silver	
		19.30		19.30	13.00 walking	
		20.15	19.35 walking	20.15		
<u>Silver & Adulti</u>	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		
<u>Bambini&rag</u>						10.00/10.45/11.30
	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		18.00	16.30
		18.00 progrediti		18.00 progrediti		17.15

<u>Baby/Neo</u>						09.15/9.45/10.15 neonatale
		15.30 neonatale	15.30 neonatale			10.45 baby 4/5aa
		15.45 baby 3/4aa	16.00 neonatale	16.00 neonatale	15.45 baby 3/4aa	15.45 baby 3/4aa
		16.30 baby	16.30 baby	16,30 baby	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

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

2° ciclo		n° lezioni	adulti oltre 16 anni	Treadmill Teenagers	Treadmill Walking CrossGym	Aquagym	Hydrobike
30 Gennaio 2017 03 Giugno 2017							
mono – settimanale	lunedì	16	144,00				140,00
	martedì	16	144,00		168,00	136,00	
	mercoledì	18	162,00		189,00	153,00	
	giovedì	17	153,00	123,50	178,50	144,50	
	venerdì	16			168,00	136,00	
	sabato	17					
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	34	280,50		306,00 mer/ven	272,00 mer/ven	
	martedì- giovedì	33	272,50		297,00	264,00	

2° ciclo		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	
30 Gennaio 2017 03 Giugno 2017							
mono – settimanale	lunedì	16		117,00	121,50		
	martedì	16		117,00	121,50	6	57,00
	mercoledì	18		131,50	137,00		
	giovedì	17		124,00	129,00		
	venerdì	16	88,00 Walking	117,00	121,50		
	sabato	17		124,00	129,00	6	57,00
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	34	121,50	221,00			
	martedì- giovedì	33	118,00	214,50			

<u>2° ciclo</u>		n° lezioni	adulti oltre 16 anni	Treadmill Teenagers	Treadmill Walking CrossGym	Aquagym	Hydrobike
30 Gennaio 2017 03 Giugno 2017							
mono – settimanale	lunedì	16	144,00				140,00
	martedì	16	144,00		168,00	136,00	
	mercoledì	18	162,00		189,00	153,00	
	giovedì	17	153,00	123,50	178,50	144,50	
	venerdì	16			168,00	136,00	
	sabato	17					
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	34	280,50		306,00 mer/ven	272,00 mer/ven	
	martedì- giovedì	33	272,50		297,00	264,00	

<u>2° ciclo</u>		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	
30 Gennaio 2017 03 Giugno 2017							
mono – settimanale	lunedì	16		117,00	121,50		
	martedì	16		117,00	121,50	6	57,00
	mercoledì	18		131,50	137,00		
	giovedì	17		124,00	129,00		
	venerdì	16	88,00 Walking	117,00	121,50		
	sabato	17		124,00	129,00	6	57,00
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	34	121,50	221,00			
	martedì- giovedì	33	118,00	214,50			