

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 ED 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 2018 COME INGRESSI AL NUOTO LIBERO,**

◇ **PER I CORSI DI ACQUAFITNESS, HYDROBIKE E TREADMILL ENTRO E NON OLTRE IL 3 FEBBRAIO 2018 NEI CORSI DI ACQUAFITNESS OPPURE ENTRO E NON OLTRE IL 28 FEBBRAIO 2018 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 2017 (TUTTI I SANTI)

08 DICEMBRE 2017 (IMMACOLATA)

**UN SABATO DI DICEMBRE (GARA DI NUOTO MASTER NAZIONALE)
DAL 23 DICEMBRE 2017 ALL' 08 GENNAIO 2018 (FESTIVITA'
NATALIZIE)**



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

CORSI **AUTUNNO - INVERNO**

Inizio corsi: 18 SETTEMBRE 2017
Termine corsi: 03 FEBBRAIO 2018

**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.

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

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.

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' POMERIGGIO E 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. Dedica 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

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.

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'

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'

ACQUAFIT

Allenamento a stazioni con l'uso del tapis roulant in acqua e piccoli attrezzi. Un corso ad alta intensità ideale per rassodare e tonificare tutta la muscolatura.

INFO CORSO

Destinato ad ogni fascia di età. Durata singola lezione 45'


	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Aquagym		8.45/9.30 silver		8.45/9.30 silver		
		10.15 gym		10.15 gestanti		
		15.30 gym	13.00 Acquafit	15.30 Teenfit		
		18.45 gym				
		19.45 Gym a.alta			19.30 Acquafit	

Hydro						
	19.45					
	20.30					

Treadmill		13.15		13.15	9.00 walking silver	
			15.45	18.45 T. Teenagers	9.45 walking silver	
		19.30		19.30	13.15 walking	
		20.15	19.45/20.30 walking	20.15		

Silver & Adulti	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		

Bambini&rag						10.00/10.45
	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

Baby/Neo						09.15/9.45/10.15 neonatale
						10.45 baby 4/5aa
		15.30 neonatale				11.30 baby 3/4aa
	15.45 baby 3/4aa	16.00 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 4/5aa	16.30 baby 3/4aa	16.30 baby 3/4aa	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 3/4aa	17.15 baby 4/5aa
Aquagym	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		8.45/9.30 silver		8.45/9.30 silver		
		10.15 gym		10.15 gestanti		
		15.30 gym	13.00 Acquafit	15.30 Teenfit		
		18.45 gym				
		19.45 Gym a.alta			19.30 Acquafit	

Hydro						
	19.45					
	20.30					

Treadmill		13.15		13.15	9.00 walking silver	
			15.45	18.45 T. Teenagers	9.45 walking silver	
		19.30		19.30	13.15 walking	
		20.15	19.45/20.30 walking	20.15		

Silver & Adulti	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		

Bambini&rag						10.00/10.45
	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

Baby/Neo	progetto nuoto s.s.d.a.r.l					09.15/9.45/10.15 neonatale
						10.45 baby 4/5aa
		15.30 neonatale				11.30 baby 3/4aa
	15.45 baby 3/4aa	16,00 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 4/5aa	16,30 baby 3/4aa	16.30 baby 3/4aa	16.30 baby 4/5aa	16.30 baby 4/5aa

17.15
baby 3/4aa17.15
baby 3/4aa17.15
baby 4/5aa17.15
baby 4/5aa17.15
baby 3/4aa17.15
baby 4/5aa

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

<u>1° ciclo</u> 18 Settembre 2017 3 Febbraio 2018		n° lezioni	adulti oltre 16 anni	Treadmill Teenagers	Treadmill , Walking	Aquagym	Hydrobike
mono – settimanale	lunedì	18	162,00				157,00
	martedì	18	162,00		189,00	153,00	
	mercoledì	17	153,00		178,50		
	giovedì	18	162,00	130,50	189,00		
	venerdì	17			178,50		
	sabato	15					
ale	lunedì-	07	080,50		306,00		

1° ciclo <i>18 Settembre 2017</i> <i>3 Febbraio 2018</i>		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	
mono – settimanale	lunedì	18		131,50	137,00		
	martedì	18		131,50	137,00	6	57,00
	mercoledì	17		124,00	129,00		
	giovedì	18		131,50	137,00		
	venerdì	17	93,50 Walking	124,00	129,00		
	sabato	16		117,00	121,50	6	57,00
annuale	lunedì-						

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

1° ciclo <i>18 Settembre 2017</i> <i>3 Febbraio 2018</i>		n° lezioni	adulti oltre 16 anni	Treadmill Teenagers	Treadmill Acqua Walking	Aquagym	Hydrobike
mono – settimanale	lunedì	18	162,00				157,00
	martedì	18	162,00		189,00	153,00	
	mercoledì	17	153,00		178,50		
	giovedì	18	162,00	130,50	189,00		
	venerdì	17			178,50		
	sabato	15					
annuale	lunedì- mercoledì	35	289,50		306,00 mer/ven		

	martedì- giovedì	36	297,00		324,00		
--	-----------------------------	-----------	---------------	--	---------------	--	--

<u>1° 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	
18 Settembre 2017 3 Febbraio 2018							
mono – settimanale	lunedì	18		131,50	137,00		
	martedì	18		131,50	137,00	6	57,00
	mercoledì	17		124,00	129,00		
	giovedì	18		131,50	137,00		
	venerdì	17	93,50 Walking	124,00	129,00		
	sabato	16		117,00	121,50	6	57,00
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	35	125,50	227,50			
	martedì- giovedì	36	129,00	234,00			