

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 31 AGOSTO 2017 COME INGRESSI AL NUOTO LIBERO,
- ◇ PER I CORSI DI ACQUAFITNESS, HYDROBIKE E TREADMILL ENTRO E NON OLTRE IL 31 LUGLIO 2017 NEI CORSI DI AQUAFITNESS OPPURE ENTRO E NON OLTRE IL 31 AGOSTO 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.



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

CORSI **ESTIVI 2017**

Inizio corsi: 12 GIUGNO 2017
Termine corsi: 29 LUGLIO 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

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.

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.

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.

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.

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.

I corsi baby si dividono in 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. Dedica più tempo all'attività fisica...stai facendo un investimento per il futuro!

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

HYDROBIKE

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

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.

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

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.

7 LEZIONI € 51,00

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.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<u>Aquagym</u>					9.00 walking silver	
		9.30 silver		9.30 silver		
		10.15 gestanti		10.15 Gym		
		18.45				

<u>Hydro</u>						
	19.45					

<u>Treadmill</u>		13.15		13.15	13.15 Walking	
				18.45 Treadmill Teenagers		
		19.30		19.30		
			19.00 Walking			

<u>Silver & Adulti</u>	9.00 sil/ad		9.00 sil/ad			
		19.45		19.45		

<u>Bambini&rag</u>						
		16.45		16.45		
		17.30		17.30		
		18.15		18.15		

<u>Baby/Neo</u>						
		16.15 neonatale		16.15 neonatale		
		16.45 baby		16.45 baby		
		17.30 baby		17.30 baby		
		18.15 baby		18.15 baby		

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<u>Aquagym</u>					9.00 walking silver	
		9.30 silver		9.30 silver		
		10.15 gestanti		10.15 Gym		
		18.45				

<u>Hydro</u>						
	19.45					

<u>Treadmill</u>		13.15		13.15	13.15 Walking	
				18.45 Treadmill Teenagers		
		19.30		19.30		
			19.00 Walking			

<u>Silver & Adulti</u>	9.00 sil/ad		9.00 sil/ad			
		19.45		19.45		

<u>Bambini&rag</u>						
		16.45		16.45		
		17.30		17.30		
		18.15		18.15		

<u>Baby/Neo</u>					
		16.15 neonatale		16.15 neonatale	
		16.45 baby		16.45 baby	
		17.30 baby		17.30 baby	
		18.15 baby		18.15 baby	

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

<u>Corsi Estivi</u>		n° lezioni	adulti oltre 16 anni	Treadmill Teenagers	Treadmill Walking	Aquagym	Hydrobike
12 Giugno 2017	29 Luglio 2017						
mono – settimanale	lunedì	7	63,00				61,50
	martedì	7	63,00		73,50	59,50	
	mercoledì	7	63,00		73,50		
	giovedì	7	63,00	51,00	73,50	59,50	
	venerdì	7			73,50		
	sabato	7					
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	14	115,50		126,00 Mer/Ven		
	martedì- giovedì	14	115,50		126,00	112,00	

<u>Corsi Estivi</u>		n° lezioni	silver	bambini/ ragazzi 5-16 anni	baby 3-5 anni	neonatale	
12 Giugno 2017	29 Luglio 2017					6/12 mesi	12/24 mesi
mono – settimanale	lunedì						
	martedì	7		51,50	53,50	6	57,00
	mercoledì						
	giovedì	7		51,50	53,50	6	57,00
	venerdì	7	38,50				
	sabato						
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	14	50,50				
	martedì- giovedì	14	50,50	91,00			

<u>Corsi Estivi</u>		n° lezioni	adulti oltre 16 anni	Treadmill Teenagers	Treadmill Walking	Aquagym	Hydrobike
12 Giugno 2017 29 Luglio 2017							
mono – settimanale	lunedì	7	63,00				61,50
	martedì	7	63,00		73,50	59,50	
	mercoledì	7	63,00		73,50		
	giovedì	7	63,00	51,00	73,50	59,50	
	venerdì	7			73,50		
	sabato						
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	14	115,50		126,00 Mer/Ven		
	martedì- giovedì	14	115,50		126,00	112,00	

<u>Corsi Estivi</u>		n° lezioni	silver	bambini/ ragazzi 5-16 anni	baby 3-5 anni	neonatale	
12 Giugno 2017 29 Luglio 2017						6/12 mesi	12/24 mesi
mono – settimanale	lunedì						
	martedì	7		51,50	53,50	6	57,00
	mercoledì						
	giovedì	7		51,50	53,50	6	57,00
	venerdì	7	38,50				
	sabato						
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	14	50,50				
	martedì- giovedì	14	50,50	91,00			