

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 VALIDITÀ UN ANNO GARANTISCE LE COPERTURE ASSICURATIVE NECESSARIE E IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI REGOLAMENTI CORSI E IMPIANTO DISPONIBILI IN SEGRETERIA.

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

E' OBBLIGATORIO (DAI 6 ANNI COMPIUTI) CONSEGNARE IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA, IN SEGRETERIA. PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO. PER I BAMBINI DEI CORSI NEONATALI E' OBBLIGATORIO CONSEGNARE UNA COPIA DEL LIBRETTO DELLE VACCINAZIONI. 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 15 AGOSTO 2018 COME INGRESSI AL NUOTO LIBERO,
- ◇ PER I CORSI DI AQUAFITNESS, HYDROBIKE E TREADMILL ENTRO E NON OLTRE IL 28 LUGLIO 2018 NEI CORSI DI AQUAFITNESS OPPURE ENTRO E NON OLTRE IL 15 AGOSTO 2018 COME INGRESSI AL NUOTO LIBERO.

L'ISCRIZIONE AI CORSI GIÀ INIZIATI E' SUBORDINATA ALLA VALUTAZIONE DEL COORDINATORE DELL'ATTIVITÀ 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 2018**

Inizio corsi: 11 GIUGNO 2018
Termine corsi: 28 LUGLIO 2018

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

WWW.progettonuoto.it e-mail: info@progettonuoto.it

CORSI DI NUOTO

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.

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 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 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 8 allievi. I turni sono di 45' dedicati all'attività in acqua, da soli con l'istruttore.
Frequenza monosettimanale

FITNESS

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>				8.45 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	
			19.00 Walking	18.45 Treadmill Teenagers		
		19.30		19.30		

<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>						9.45 neo
						10.15 neo
					10.45 neo	
		16.45 baby		16.45 baby	11.15 neo	
		17.30 baby		17.30 baby		
		18.15 baby		18.15 baby		


	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<u>Aquagym</u>				8.45 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	
			19.00 Walking	18.45 Treadmill Teenagers		
		19.30		19.30		

<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>						9.45 neo
						10.15 neo
					10.45 neo	
		16.45 baby		16.45 baby	11.15 neo	
		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
11 Giugno 2018	28 Luglio 2018						
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	
11 Giugno 2018	28 Luglio 2018					6/12 mesi	12/24 mesi
mono – settimanale	lunedì						
	martedì	7		51,00	53,00		
	mercoledì						
	giovedì	7		51,00	53,00		
	venerdì	7	38,50				
	sabato					7	66,50
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	14	50,00				
	martedì- giovedì	14	50,00	91,00			

<u>Corsi Estivi</u>		n° lezioni	adulti oltre 16 anni	Treadmill Teenagers	Treadmill Walking	Aquagym	Hydrobike
11 Giugno 2018 28 Luglio 2018							
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	
11 Giugno 2018 28 Luglio 2018						6/12 mesi	12/24 mesi
mono – settimanale	lunedì						
	martedì	7		51,00	53,00		
	mercoledì						
	giovedì	7		51,00	53,00		
	venerdì	7	38,50				
	sabato					7	66,50
bi – settimanale	lunedì-mercoledì	14	50,00				
	martedì-giovedì	14	50,00	91,00			