

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 2018 COME INGRESSI AL NUOTO LIBERO,**
- ◇ **PER I CORSI DI ACQUAFITNESS, HYDROBIKE E
TREADMILL ENTRO E NON OLTRE IL 02 GIUGNO 2018
NEI CORSI DI AQUAFITNESS OPPURE ENTRO E NON
OLTRE IL 30 GIUGNO 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

**DAL 29 MARZO 2018 AL 03 APRILE 2018 (FESTIVITA' PASQUALI)
25 APRILE 2018 FESTA DELLA LIBERAZIONE
01 MAGGIO 2018 FESTA DEL LAVORO**



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

CORSI **PRIMAVERILI 2018**

Inizio corsi: 05 FEBBRAIO 2018

Termine corsi: 01 GIUGNO 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

ATTIVITA' AGONISTICHE

PREAGONISTICA

La stagione agonistica si svolge nel periodo compreso tra il 18 Settembre 2017 e il 10 Giugno 2018 secondo i seguenti giorni ed orari di allenamento :
Mercoledì – Venerdì 17.30/18.45

AGONISTICA

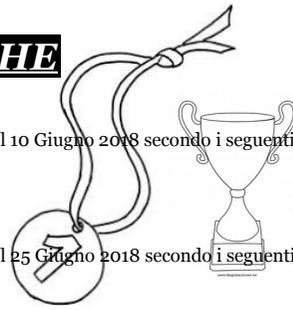
La stagione agonistica si svolge nel periodo compreso tra il 18 Settembre 2017 e il 25 Giugno 2018 secondo i seguenti giorni ed orari di allenamento :
Lunedì – Martedì – Giovedì - Venerdì 17.15/18.45

PALLANUOTO

La stagione agonistica si svolge nel periodo compreso tra il 18 Settembre 2017 e il 10 Giugno 2018 secondo i seguenti giorni ed orari di allenamento :
Mercoledì – Sabato 16.30/18.00
Lunedì 18.00/19.30

AVVIAMENTO ALLA PALLANUOTO

La stagione agonistica si svolge nel periodo compreso tra il 18 Settembre 2017 e il 10 Giugno 2018 secondo i seguenti giorni ed orari di allenamento :
Martedì – Giovedì 16.30/17.45



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

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.

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

<u>Hydro</u>						
	19.45				19.30	
	20.30					

<u>Treadmill</u>		13.15		13.15	9.00 walking silver	
				18.45 T. Teenagers		
		19.30	19.30 walking	19.30		
		20.15	20.15 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			
		21.00		20.45		

<u>Bambini&rag</u>						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

<u>Baby/Neo</u>				11.00 neonatale		09.15/9.45/10.15 neonatale
				11.30 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 3/4aa	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
Aquagym		8.45/9.30 silver		8.45/9.30 silver		
				10.15 gestanti		
		15.30				
		18.45				
		19.45 Gym a.alta				
Hydro						
	19.45				19.30	
	20.30					
Treadmill		13.15		13.15	9.00 walking silver	
				18.45 T. Teenagers		
		19.30	19.30 walking	19.30		
		20.15	20.15 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			
		21.00		20.45		
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				11.00 neonatale		09.15/9.45/10.15 neonatale
				11.30 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 3/4aa	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 4/5aa

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	Aquagym	Hydrobike
05 Febbraio 2018 01 Giugno 2018							
mono – settimanale	lunedì	16	144,00				140,00
	martedì	15	135,00		157,50	127,50	
	mercoledì	16	144,00		168,00		
	giovedì	16	144,00	116,00	168,00		
	venerdì	16					140,00
	sabato						
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	32	264,00				248,00
	martedì- giovedì	31	256,00		279,00		

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 8 LEZIONI	
05 Febbraio 2018 01 Giugno 2018							
mono – settimanale	lunedì	16		117,00	121,50		
	martedì	15	60,00	109,50	114,00	8	76,00
	mercoledì	16		117,00	121,50		
	giovedì	16		117,00	121,50	8	76,00
	venerdì	16	88,00 Walking	117,00	121,50		
	sabato	15		109,50	114,00	8	76,00
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	32	114,50	208,00			
	martedì- giovedì	31	111,00	201,50			

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
05 Febbraio 2018 01 Giugno 2018							
mono – settimanale	lunedì	16	144,00				140,00
	martedì	15	135,00		157,50	127,50	
	mercoledì	16	144,00		168,00		
	giovedì	16	144,00	116,00	168,00		
	venerdì	16					140,00
	sabato						
bi – settimanale	lunedì-mercoledì	32	264,00				248,00 lun/ven
	martedì-giovedì	31	256,00		279,00		

2° ciclo		n° lezioni	silver	bambini/ ragazzi 5-16 anni	baby 3-5 anni	neonatale	
05 Febbraio 2018 01 Giugno 2018						6/12 mesi	12/24 mesi
mono – settimanale	lunedì	16		117,00	121,50		
	martedì	15	60,00	109,50	114,00	8	76,00
	mercoledì	16		117,00	121,50		
	giovedì	16		117,00	121,50	8	76,00
	venerdì	16	88,00 Walking	117,00	121,50		
	sabato	15		109,50	114,00	8	76,00
bi – settimanale	lunedì-mercoledì	32	114,50	208,00			
	martedì-giovedì	31	111,00	201,50			