

## **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 2019 COME INGRESSI AL NUOTO LIBERO.**
- ◇ **PER I CORSI DI ACQUAFITNESS, HYDROBIKE E TREADMILL ENTRO E NON OLTRE IL 2 FEBBRAIO 2019 NEI CORSI DI AQUAFITNESS OPPURE ENTRO E NON OLTRE IL 28 FEBBRAIO 2019 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 2018 ( TUTTI I SANTI )**

**08 DICEMBRE 2018 ( IMMACOLATA )**

**15 DICEMBRE 2018 ( GARA DI NUOTO MASTER NAZIONALE )**

**DAL 23 DICEMBRE 2018 ALL' 06 GENNAIO 2019 ( FESTIVITA' NATALIZIE )**



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

## **CORSI** **AUTUNNO - INVERNO**

**Inizio corsi: 17 SETTEMBRE 2018**  
**Termine corsi: 02 FEBBRAIO 2019**

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

[www.progettonuoto.it](http://www.progettonuoto.it) e-mail: [info@progettonuoto.it](mailto: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.*

<b>Aquagym</b>	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				
		18.45 gym				
		19.45 Gym a.alta				

<b>Hydro</b>					
	19.45				
	20.30				

<b>Treadmill</b>		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	19.35/20.30 walking	20.15	

<b>Silver &amp; Adulti</b>	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	

<b>Bambini&amp;rag</b>						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	18.00	18.00	16.30
		18.00 progrediti		18.00 progrediti		17.15

<b>Baby/Neo</b>						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

<b>Aquagym</b>	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				
		18.45 gym				
		19.45 Gym a.alta				

<b>Hydro</b>						
	19.45					
	20.30					

<b>Treadmill</b>		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	19.35/20.30 walking	20.15		

<b>iSilver &amp;</b>	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		

<b>Bambini&amp;rag</b>						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	18.00	18.00	16.30
		18.00 progrediti		18.00 progrediti		17.15

<b>Baby/Neo</b>						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

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

<b><u>1° ciclo</u></b> <i>17 Settembre 2018</i> <i>02 Febbraio 2019</i>		n° lezioni	adulti oltre 16 anni	Treadmill Teenagers Teenfit	Treadmill Walking	Aquagym	Hydrobike Acquafit
<b>mono – settimanale</b>	lunedì	18	162,00				157,50
	martedì	18	162,00		189,00	153,00	
	mercoledì	18	162,00		189,00		
	giovedì	17	153,00	123,50	178,50		
	venerdì	18			189,00		
	sabato	16					
<b>bi – settimanale</b>	lunedì- mercoledì	36	297,00		324,00		
	martedì- giovedì	35	289,50		315,00		

<b><u>1° ciclo</u></b> <i>17 Settembre 2018</i> <i>02 Febbraio 2019</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 8 LEZIONI	
<b>mono – settimanale</b>	lunedì	18		131,50	137,00		
	martedì	18		131,50	137,00	8	76,00
	mercoledì	18		131,50	137,00		
	giovedì	17		124,00	129,00		
	venerdì	18	99,00 Walking	131,50	137,00		
	sabato	16		117,00	121,50	8	76,00
<b>bi – settimanale</b>	lunedì- mercoledì	36	129,00	234,00			
	martedì- giovedì	35	125,50	227,50			

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

<b><u>1° ciclo</u></b>		n° lezioni	adulti oltre 16 anni	Treadmill Teenagers Teenfit	Treadmill Walking	Aquagym	Hydrobike Acquafit
17 Settembre 2018 02 Febbraio 2019							
<b>mono – settimanale</b>	lunedì	18	162,00				157,50
	martedì	18	162,00		189,00	153,00	
	mercoledì	18	162,00		189,00		
	giovedì	17	153,00	123,50	178,50		
	venerdì	18			189,00		
	sabato	16					
<b>bi – settimanale</b>	lunedì- mercoledì	36	297,00		324,00		
	martedì- giovedì	35	289,50		315,00		

<b><u>1° ciclo</u></b>		n° lezioni	silver	bambini/ ragazzi 5-16 anni	baby 3-5 anni	neonatale	
17 Settembre 2018 02 Febbraio 2019						6/12 mesi	12/24 mesi
<b>TURNI DA 8 LEZIONI</b>							
<b>mono – settimanale</b>	lunedì	18		131,50	137,00		
	martedì	18		131,50	137,00	8	76,00
	mercoledì	18		131,50	137,00		
	giovedì	17		124,00	129,00		
	venerdì	18	99,00 Walking	131,50	137,00		
	sabato	16		117,00	121,50	8	76,00
<b>bi – settimanale</b>	lunedì- mercoledì	36	129,00	234,00			
	martedì- giovedì	35	125,50	227,50			