

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 (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 30 GIUGNO 2019 COME INGRESSI AL NUOTO LIBERO.**
- ◇ **PER I CORSI DI ACQUAFITNESS, HYDROBIKE E TREADMILL ENTRO E NON OLTRE L'08 GIUGNO 2019 NEI CORSI DI AQUAFITNESS OPPURE ENTRO E NON OLTRE IL 30 GIUGNO 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

**DAL 18 APRILE 2019 AL 25 APRILE 2019 (FESTIVITA' PASQUALI)
01 MAGGIO 2019 FESTA DEL LAVORO
02 GIUGNO 2019 FESTA DELLA REPUBBLICA**



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

CORSI **PRIMAVERILI 2019**

Inizio corsi: 04 FEBBRAIO 2019
Termine corsi: 08 GIUGNO 2019

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

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

 **Seguici su Facebook**

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.

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				
		18.45 gym				
		19.45 Gym a.alta				

Hydro					
	19.45				
	20.30				

Treadmill		13.15		13.15	9.00 walking silver
			15.45	18.45	9.45 walking silver
		19.30		19.30	13.15 walking
		20.15	19.35/20.30 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		
		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	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				
		18.45 gym				
		19.45 Gym a.alta				

Hydro					
	19.45				
	20.30				

Treadmill		13.15		13.15	9.00 walking silver
			15.45	18.45	9.45 walking silver
		19.30		19.30	13.15 walking
		20.15	19.35/20.30 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		
		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	18.00	18.00	16.30
		18.00 progrediti		18.00 progrediti		17.15

Baby/Neo	 progetto nuoto s.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 3/4aa	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:

<u>2° ciclo</u>		n° lezioni	adulti oltre 16 anni	Treadmill Teenagers	Treadmill Walking	Aquagym	Hydrobike
04 Febbraio 2019 08 Giugno 2019							
mono – settimanale	lunedì	17	153,00				149,00
	martedì	17	153,00		178,50	144,50	
	mercoledì	16	144,00		168,00		
	giovedì	16	144,00		168,00		
	venerdì	17			178,50		
	sabato	17					
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	33	272,50				
	martedì- giovedì	33	272,50		297,00		

<u>2° 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 8 LEZIONI	
04 Febbraio 2019 08 Giugno 2019							
mono – settimanale	lunedì	17		124,00	129,00		
	martedì	17		124,00	129,00	8	76,00
	mercoledì	16		117,00	121,50		
	giovedì	16		117,00	121,50		
	venerdì	17	93,50 Walking	124,00	129,00		
	sabato	17		124,00	129,00	8	76,00
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	33	118,00	214,50			
	martedì- giovedì	33	118,00	214,50			

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

<u>2° ciclo</u>		n° lezioni	adulti oltre 16 anni	Treadmill Teenagers	Treadmill Walking	Aquagym	Hydrobike
04 Febbraio 2019	08 Giugno 2019						
mono – settimanale	lunedì	17	153,00				149,00
	martedì	17	153,00		178,50	144,50	
	mercoledì	16	144,00		168,00		
	giovedì	16	144,00		168,00		
	venerdì	17			178,50		
	sabato	17					
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	33	272,50				
	martedì- giovedì	33	272,50		297,00		

<u>2° 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 8 LEZIONI	
04 Febbraio 2019	08 Giugno 2019						
mono – settimanale	lunedì	17		124,00	129,00		
	martedì	17		124,00	129,00	8	76,00
	mercoledì	16		117,00	121,50		
	giovedì	16		117,00	121,50		
	venerdì	17	93,50 Walking	124,00	129,00		
	sabato	17		124,00	129,00	8	76,00
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	33	118,00	214,50			
	martedì- giovedì	33	118,00	214,50			