

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 29 FEBBRAIO
2020 COME INGRESSI AL NUOTO LIBERO.**
- ◇ **PER I CORSI DI ACQUAFITNESS, HYDROBIKE E TREADMILL
ENTRO E NON OLTRE IL 2 FEBBRAIO 2020 NEI CORSI DI
AQUAFITNESS OPPURE ENTRO E NON OLTRE IL 29 FEBBRAIO
2020 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 2019 (TUTTI I SANTI)
08 DICEMBRE 2019 (IMMACOLATA)
14 DICEMBRE 2019 (GARA DI NUOTO MASTER NAZIONALE)
DAL 23 DICEMBRE 2019 ALL' 06 GENNAIO 2020 (FESTIVITA'
NATALIZIE)**



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

CORSI **AUTUNNO - INVERNO**

Inizio corsi: 16 SETTEMBRE 2019
Termine corsi: 02 FEBBRAIO 2020

**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'

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 gestanti		
		18.45 gym				
		19.45 Gym a.alta				

Hydro	19.00				19.00	
	19.45				19.45	

Treadmill		13.15		13.15	9.00 walking silver	
				18.45		
		19.30	18.45	19.30	13.15 walking	
		20.15	19.35 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	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 gestanti		
		18.45 gym				
		19.45 Gym a.alta				

Hydro	19.00				19.00	
	19.45				19.45	

Treadmill		13.15		13.15	9.00 walking silver	
				18.45		
		19.30	18.45	19.30	13.15 walking	
		20.15	19.35 walking	20.15		

iSilver &	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	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

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

<u>1° ciclo</u> <i>16 Settembre 2019</i> <i>02 Febbraio 2020</i>		n° lezioni	adulti oltre 16 anni	Treadmill Teenagers Teenfit	Treadmill Walking	Aquagym	Hydrobike Acquafit
mono – settimanale	lunedì	17	153,00				149,00
	martedì	18	162,00		189,00	153,00	
	mercoledì	18	162,00		189,00		
	giovedì	18	162,00		189,00		
	venerdì	17			178,50		
	sabato	17					
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	35	289,00		315,00		
	martedì- giovedì	36	297,00		324,00		

<u>1° ciclo</u> <i>16 Settembre 2019</i> <i>02 Febbraio 2020</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	
mono – settimanale	lunedì	17		124,00	129,00		
	martedì	18		131,50	137,00	8	76,00
	mercoledì	18		131,50	137,00		
	giovedì	18		131,50	137,00		
	venerdì	17	93,50 Walking	124,00	129,00		
	sabato	17		124,00	129,00	8	76,00
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	35	125,00	227,50			
	martedì- giovedì	36	129,00	234,00			

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

<u>1° ciclo</u>		n° lezioni	adulti oltre 16 anni	Treadmill Teenagers Teenfit	Treadmill Walking	Aquagym	Hydrobike AcquaFit
16 Settembre 2019	02 Febbraio 2020						
mono – settimanale	lunedì	17	153,00				149,00
	martedì	18	162,00		189,00	153,00	
	mercoledì	18	162,00		189,00		
	giovedì	18	162,00		189,00		
	venerdì	17			178,50		
	sabato	17					
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	35	289,00		315,00		
	martedì- giovedì	36	297,00		324,00		

<u>1° 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	
16 Settembre 2019	02 Febbraio 2020						
mono – settimanale	lunedì	17		124,00	129,00		
	martedì	18		131,50	137,00	8	76,00
	mercoledì	18		131,50	137,00		
	giovedì	18		131,50	137,00		
	venerdì	17	93,50 Walking	124,00	129,00		
	sabato	17		124,00	129,00	8	76,00
bi – settimanale	lunedì- mercoledì	35	125,00	227,50			
	martedì- giovedì	36	129,00	234,00			