



INFORMAZIONI PER LE ISCRIZIONI

*Iscrizioni presso la nostra segreteria
Dal lunedì alla domenica
negli orari di apertura dell'impianto.*

La **QUOTA DI ISCRIZIONE** è di €20, ha validità di un anno e garantisce le coperture assicurative necessarie. Implica l'accettazione dei regolamenti dei corsi e dell'impianto.

La **TESSERA MAGNETICA** ha un costo CAUZIONALE di 5€, che verrà restituito alla consegna della stessa.

È obbligatorio, DAI 6 ANNI COMPIUTI, consegnare in segreteria il **certificato medico** per l'attività sportiva non agonistica prima dell'inizio dei corsi.

La MANCATA CONSEGNA DEL CERTIFICATO
o la sua scadenza fa DECADERE il diritto di accesso all'impianto.

Le **LEZIONI PERSE** saranno RECUPERATE dall'intestatario del tesserino:

- Per i **CORSI** di NUOTO entro e non oltre il 31 dicembre 2020 come ingressi nuoto libero;

L'iscrizione a corsi già iniziati è subordinata alla valutazione del coordinatore di vasca e ai corsi disponibili.

La direzione si riserva di fare partire i corsi al raggiungimento del numero minimo di iscritti.



CORSI NUOTO ESTATE

Inizio corsi: 29 giugno 2020
Termine corsi: 08 agosto 2020

Per maggiori informazioni:

Piazzale Merizzi 1, Sondrio
Tel. 0342/214470

www.progettonuoto.it

e-mail: info@progettonuoto.it



SEGUICI su Facebook

CORSO SILVER

Dedicato agli Over 60 anni.

Corso di nuoto «dolce» finalizzato al benessere e al rilassamento.

Corso bisettimanale, 45 minuti interamente in acqua.

CORSO ADULTI

Imparare a nuotare e perfezionare gli stili.

I nostri corsi sono rivolti ad adulti e ragazzi oltre i 16 anni, dal principiante al nuotatore evoluto, cercando di condividere apprendimento, benessere e divertimento.

Corsi da 45 minuti, suddivisi a seconda della capacità natatorie.

CORSI RAGAZZI

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 facendo sport.

Corso Progrediti, destinato a ragazzi dai 12 anni di ogni livello.

Corso di 45 minuti svolto interamente in acqua.

CORSI BABY

Imparare a nuotare divertendosi. Il corso si pone l'obiettivo di insegnare i primi rudimenti dell'ambientamento in acqua attraverso il gioco.

Corso di 45 minuti interamente dedicati all'attività in acqua.

CORSO NEONATALE

L'obiettivo dei corsi è il primo contatto con l'acqua, proponendo un insieme di giochi, percorsi ed esercizi che aiutano il bambino a scoprire questo nuovo mondo.

Corsi da 30 minuti, con genitore in acqua. I gruppi sono suddivisi per età.

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
CORSO SILVER	9,00 9,45		9,00 9,45			
CORSO ADULTI	9,00 9,45 19,30		9,00 9,45 19,30			
CORSO RAGAZZI		16,45		16,45		
CORSO BABY						
CORSO NEONATALE						



INFORMAZIONI PER LE ISCRIZIONI

Iscrizioni presso la nostra segreteria

Dal lunedì alla domenica

negli orari di apertura dell'impianto.

La **QUOTA DI ISCRIZIONE** è di €20, ha validità di un anno e garantisce le coperture assicurative necessarie. Implica l'accettazione dei regolamenti dei corsi e dell'impianto.

La **TESSERA MAGNETICA** ha un costo CAUZIONALE di 5€, che verrà restituito alla consegna della stessa.

È obbligatorio, DAI 6 ANNI COMPIUTI, consegnare in segreteria il **certificato medico** per l'attività sportiva non agonistica prima dell'inizio dei corsi.

Per il corso NEONATALE è obbligatorio consegnare una fotocopia del **libretto delle vaccinazioni**.

La MANCATA CONSEGNA DEL CERTIFICATO

o la sua scadenza fa DECADERE il diritto di accesso all'impianto.

Le **LEZIONI PERSE** saranno RECUPERATE dall'intestatario del tesserino:

- Per i **CORSI di NUOTO** entro e non oltre il 31 dicembre 2020 come ingressi nuoto libero;
- Per i corsi di **ACQUAGYM, TREADMILL, HYDROBIKE e TREADMILL** entro il 31 dicembre 2020 con ingressi a nuoto libero

L'iscrizione a corsi già iniziati è subordinata alla valutazione del coordinatore di vasca e ai corsi disponibili.

La direzione si riserva di fare partire i corsi al raggiungimento del numero minimo di iscritti.



CORSI FITNESS ESTATE

Inizio corsi: 29 giugno 2020
Termine corsi: 08 agosto 2020

Per maggiori informazioni:

Piazzale Merizzi 1, Sondrio
Tel. 0342/214470

www.progettonuoto.it

e-mail: info@progettonuoto.it



SEGUICI su Facebook

HYDROBIKE

Un'alternativa varia e divertente al ciclismo, il corso di hydrobike permette di pedalare in acqua a ritmo di musica, per tenersi in forma divertendosi.

ATTIVITA' : INTENSA

Durata 45 minuti

TREADMILL

Corpo libero, corsa e bike, tutto nello stesso allenamento.

Questo corso richiama le discipline dei triathlon, dal quale prende ispirazione.

ATTIVITA' : INTENSA.

Durata 40 minuti.

WALKING

Corsa, salti, corpo libero, il corso giusto per tonificare gambe e addominali divertendosi.

Al venerdì mattina il walking è SILVER!!Correre in acqua è adatto a ogni età!!!

ATTIVITA' : INTENSA.

Durata 45 minuti.

ACQUAGYM

Allenamento a corpo libero o con piccoli attrezzi, l'ideale per una tonificazione total body con musica e coreografie.

Martedì alle 19.45 si svolge in acqua alta!! Verranno fornite cinture galleggianti.

ATTIVITA' : MEDIA.

Durata 45 minuti.

GYM GESTANTI

Il rinforzo addominale e lo scarico della colonna vertebrale sono due obiettivi importanti durante ogni mese della gravidanza. Il corso di pone questi obiettivi, per un totale benessere nei mesi di dolce attesa.

ATTIVITA' SPECIFICA

Durata 45 minuti.

GYM SILVER

Attività di ginnastica dolce in acqua, adatta agli over 60, per iniziare la giornata tenendosi in forma.

ATTIVITA' SPECIFICA, corso bisettimanale.

Durata 45 minuti.

I corsi di fitness sono adatti anche a chi non sa nuotare

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
HYDROBIKE						
TREADMILL						
WALKING						
ACQUAGYM	18,45 (acqua alta)		18,45 (acqua alta)			
GESTANTI						