

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 30 giugno 2020 come ingressi nuoto libero;
- Per i corsi di **ACQUAGYM, TREADMILL, HYDROBIKE e TREADMILL** entro e non oltre il 13 giugno 2020 nei corsi di acquafitness oppure entro il 30 giugno 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.

FESTIVITÀ PER ATTIVITÀ CORSUALI

DAL 9 APRILE AL 14 APRILE
25 APRILE
1 MAGGIO
2 GIUGNO



CORSI NUOTO PRIMAVERA - ESTATE

Inizio corsi: 3 febbraio 2020
Termine corsi: 13 giugno 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 18,45 19,30	21,00	9,00 9,45 18,45 19,30	20,45		
CORSO RAGAZZI	16,30 17,15	16,30 17,15 ----- 18,00 <i>(progrediti)</i>	16,30 17,15	16,30 17,15 ----- 18,00 <i>(progrediti)</i>	16,30 17,15 18,00	10,00 10,45 11,30 ----- 15,00 15,45 16,30 17,15
CORSO BABY	16,30 17,15 18,00	16,30 17,15	16,30 17,15	16,30 17,15	16,30 17,15	10,45 11,30 ----- 15,45 16,30 17,15
CORSO NEONATALE		15,30 16,00				8,45 9,15 9,45 10,15



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 30 giugno 2020 come ingressi nuoto libero;
- Per i corsi di **ACQUAGYM, TREADMILL, HYDROBIKE e TREADMILL** entro e non oltre il 13 giugno 2020 nei corsi di acquafitness oppure entro il 30 giugno 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.

FESTIVITÀ PER ATTIVITÀ CORSUALI

DAL 9 APRILE AL 14 APRILE
25 APRILE
1 MAGGIO
2 GIUGNO



CORSI FITNESS PRIMAVERA - ESTATE

Inizio corsi: 3 febbraio 2020
Termine corsi: 13 giugno 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

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
HYDROBIKE	19,00 19,45				19,00	
TREADMILL		13,15 19,30 20,15		13,15 18,45 19,30 20,15		
WALKING			18,45 19,30		9,00 (silver) 13,15	
ACQUAGYM		8,45 (silver) 9,30 (silver) 18,45 19,45 (acqua alta)		8,45 (silver) 9,30 (silver)		
GESTANTI				11.00		

	CORSI NUOTO					CORSI FITNESS				
	SILVER	ADULTI	RAGAZZI	BABY	NEONATALE	HYDROBIKE	TREADMILL	WALKING	ACQUAGYM	GESTANTI
LUNEDI	9,00 9,45	18,45 19,30	16,30 17,15 18,00	16,30 17,15 18,00		19,00 19,45				
MARTEDI		21,00	16,30 17,15 18,00 (progrediti)	16,30 17,15	15,30 16,00		13,15 19,30 20,15		8,45 (silver) 9,30(silver) 18,45 19,45 (acqua alta)	
MERCOLEDÌ	9,00 9,45	18,45 19,30	16,30 17,15 18,00	16,30 17,15				18,45 19,30		
GIOVEDÌ		20,45	16,30 17,15 18,00 (progrediti)	16,30 17,15			13,15 18,45 19,30 20,15		8,45 (silver) 9,30 (silver)	10,15
VENERDÌ			16,30 17,15 18,00	16,30 17,15		19,00				
SABATO			10,00 10,45 11,30 ----- 15,00 15,45 16,30 17,15	10,45 11,30 ----- 15,45 16,30 17,15	8,45 9,15 9,45 10,15					