

# INFORMAZIONI PER LE ISCRIZIONI

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



PRIMA DI EFFETTUARE L'ISCRIZIONE LEGGI LE ISTRUZIONI PER L'USO GREEN PASS

## Modalità per le iscrizioni

La quota di iscrizione implica l'accettazione dei regolamenti dei corsi e dell'impianto esposti all'interno del centro.

All'atto dell'iscrizione è richiesto il saldo, come da regolamento l'importo non verrà in alcun caso rimborsato.

Verrà rilasciata una tessera magnetica per la quale è richiesta una cauzione di € 5,00.

Quota Iscrizione annuale € 20,00

Prima dell'inizio del corso è obbligatorio consegnare in segreteria il certificato medico dai 6 anni di età compiuti per attività sportiva non agonistica (la mancata consegna del certificato o la scadenza dello stesso, 1 anno dal rilascio, fa decadere il diritto d'accesso alle lezioni), l'autocertificazione anti Covid ed attenersi alle nuove norme e alle conseguenti ordinanze Regionali ed ai protocolli di sicurezza nonché alle linee guida emanate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri che prevedono lo svolgimento del servizio per la sicurezza del personale e degli utenti.

Le lezioni perse possono essere recuperate con il nuoto libero entro il 30/06/2022, l'importo non verrà in alcun caso rimborsato.

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

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

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

**Prima dell'iscrizione, a completamento della procedura, e' obbligatorio prendere visione del regolamento corsi e domanda d'iscrizione che verra' sottoscritto dall'interessato .**

**Per il corso primaverile 2022 è possibile usufruire del voucher fino alla data di scadenza**

## FESTIVITA' PER ATTIVITA' CORSUALI

Sabato 26 Marzo 2022  
Dal 14 Aprile al 19 Aprile 2022  
Lunedì 25 Aprile 2022  
Giovedì 02 Giugno 2022



## CORSI NUOTO INVERNO - PRIMAVERA

Inizio corsi: 06 Febbraio 2022

Termine corsi: 11 Giugno 2022

**Per maggiori informazioni:**

Piazzale Merizzi 1, Sondrio

Tel. 0342/214470

[www.progettonuoto.it](http://www.progettonuoto.it)

e-mail: [info@progettonuoto.it](mailto: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	21,00		
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	15,45 16,30 17,15	16,30 17,15	16,30 17,15 18,00	10,00 10,45 11,30 ----- 15,00 15,45 16,30 17,15
CORSO NEONATALE		10,30 15,30 16,00				8,30 9,00 9,30

# INFORMAZIONI PER LE ISCRIZIONI

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



PRIMA DI EFFETTUARE L'ISCRIZIONE LEGGI LE ISTRUZIONI PER L'USO GREEN PASS

Modalità per le iscrizioni

La quota di iscrizione implica l'accettazione dei regolamenti dei corsi e dell'impianto esposti all'interno del centro.

All'atto dell'iscrizione è richiesto il saldo, come da regolamento l'importo non verrà in alcun caso rimborsato.

Verrà rilasciata una tessera magnetica per la quale è richiesta una cauzione di € 5,00.

Quota Iscrizione annuale € 20,00

Prima dell'inizio del corso è obbligatorio consegnare in segreteria il certificato medico dai 6 anni di età compiuti per attività sportiva non agonistica (la mancata consegna del certificato o la scadenza dello stesso, 1 anno dal rilascio, fa decadere il diritto d'accesso alle lezioni), l'autocertificazione anti Covid ed attenersi alle nuove norme e alle conseguenti ordinanze Regionali ed ai protocolli di sicurezza nonché alle linee guida emanate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri che prevedono lo svolgimento del servizio per la sicurezza del personale e degli utenti.

Le lezioni perse possono essere recuperate con il nuoto libero entro il 30/06/2022, l'importo non verrà in alcun caso rimborsato.

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

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

**Prima dell'iscrizione, a completamento della procedura, e' obbligatorio prendere visione del regolamento corsi e domanda d'iscrizione che verra' sottoscritto dall'interessato .**

**Per il corso primaverile 2022 è possibile usufruire del voucher fino alla data di scadenza**

## FESTIVITA' PER ATTIVITA' CORSOUALE

Sabato 26 Marzo 2022  
Dal 14 Aprile al 19 Aprile 2022  
Lunedì 25 Aprile 2022  
Giovedì 02 Giugno 2022



## CORSI FITNESS INVERNO-PRIMAVERA

Inizio corsi: 06 febbraio 2022

Termine corsi: 11 giugno 2022

### Per maggiori informazioni:

Piazzale Merizzi 1, Sondrio  
Tel. 0342/214470

[www.progettonuoto.it](http://www.progettonuoto.it)

e-mail: [info@progettonuoto.it](mailto: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	19,00 19,45				19,00 19,45	
TREADMILL		13,15 19,30 20,15		13,15 18,45 19,30 20,15		
WALKING			18,45 19,30			
ACQUAGYM		8,45 (silver) 9,30 (silver)  18,45 <b>19,30</b> <b>(acqua alta)</b>		8,45 (silver) 9,30 (silver)		10,45
GESTANTI						