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 PERL'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 27/02/2022, 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 vaccinazion**i.

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 autunnale 2021 è possibile usufruire del voucher

FESTIVITA' PER ATTIVITA' CORSUALI

Lunedì 01 Novembre 2021
Mercoledì 08 Dicembre 2021
Dal 24 Dicembre 2021 al 08 Gennaio 2022

CORSI NUOTO AUTUNNO -INVERNO

Inizio corsi: 20 settembre 2021
Termine corsi: 05 febbraio 2022

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'obbiettivo 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'obbiettivo 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* *(progrediti)*	16,30 17,15	16,30 17,15 ------- *18,00* *(progrediti)*	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	16,30 17,15	16,30 17,15	16,30 17,15	16,30 17,15	10,00 10,45 11,30 --------- 15,45 16,30 17,15
CORSO NEONATALE		15,30 16,00				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 PERL'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 27/02/2022, 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 autunnale 2021 è possibile usufruire del voucher

FESTIVITA' PER ATTIVITA' CORSUALE

Lunedì 01 Novembre 2021
Mercoledì 08 Dicembre 2021
Dal 24 Dicembre 2021 al 08 Gennaio 2022

CORSI FITNESS AUTUNNO-INVERNO

Inizio corsi: 20 settembre 2021
Termine corsi: 05 febbraio 2022

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 venerdi mattino 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.
Martedi 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 obbiettivi importanti durante ogni mese della gravidanza. Il corso di pone questi obbiettivi, 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	
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 **19,30** **(acqua alta)**		8,45 (silver) 9,30 (silver)		
GESTANTI				11.00		