INFORMAZIONI PER LE ISCRIZIONI

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

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), 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 14/08/2023, 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 .

FESTIVITA' PER ATTIVITA' CORSUALI

Progetto Nuoto Formazione e Salute Società Sportiva Dilettantistica a r.l. C.F./P.IVA-03916270121
tel. 0342 214470 e-mail: info@progettonuoto.it – www.progettonuoto.it
sede legale: via Francesco Albani 33, Varese – 21100 Varese
Sede operativa: p.le Merizzi, 1 c/o piscina comunale - 23100 SONDRIO

CORSI NUOTO ESTIVO

Inizio corsi: 20 giugno 2023
Termine corsi: 31 luglio 2023

Per maggiori informazioni:

Piazzale Merizzi 1, Sondrio
Tel. 0342/214470
www.progettonuoto.it
e-mail: info@progettonuoto.it

SEGUICI su Facebook

Progetto Nuoto Formazione e Salute Società Sportiva Dilettantistica a r.l. C.F./P.IVA-03916270121
tel. 0342 214470 e-mail: info@progettonuoto.it – www.progettonuoto.it
sede legale: via Francesco Albani 33, Varese – 21100 Varese
Sede operativa: p.le Merizzi, 1 c/o piscina comunale - 23100 SONDRIO

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	09.00		09.00			
CORSO ADULTI	09.00 18.00 18.45		09.00 18.00 18.45			
CORSO RAGAZZI		16.45 17.30 18.15		16.45 17.30 18.15		
CORSO BABY		16.45 17.30 18.15		16.45 17.30 18.15		
CORSO NEONATALE		15.15 15.45 16.15		15.15 15.45 16.15		09.00 09.30 10.00 10.30

INFORMAZIONI PER LE ISCRIZIONI

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

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), 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 14/08/2023, 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 .

FESTIVITA' PER ATTIVITA' CORSUALE

Progetto Nuoto Formazione e Salute Società Sportiva Dilettantistica a r.l. C.F./P.IVA-03916270121
tel. 0342 214470 e-mail: info@progettonuoto.it – www.progettonuoto.it
sede legale: via Francesco Albani 33, Varese – 21100 Varese
Sede operativa: p.le Merizzi, 1 c/o piscina comunale - 23100 SONDRIO

FIN ScuolaNuoto FEDERALE

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

Progetto Nuoto

CORSI FITNESS ESTIVO

Inizio corsi: 20 giugno 2023
Termine corsi: 31 luglio 2023

Per maggiori informazioni:

Piazzale Merizzi 1, Sondrio
Tel. 0342/214470
www.progettonuoto.it
e-mail: info@progettonuoto.it

SEGUICI su Facebook

Progetto Nuoto Formazione e Salute Società Sportiva Dilettantistica a r.l. C.F./P.IVA-03916270121
tel. 0342 214470 e-mail: info@progettonuoto.it – www.progettonuoto.it
sede legale: via Francesco Albani 33, Varese – 21100 Varese
Sede operativa: p.le Merizzi, 1 c/o piscina comunale - 23100 SONDRIO

DEEPWATER GYMBIKE

Il corso di DeepWater GymBike permette di pedalare in acqua a ritmo di musica, per tenersi in forma divertendosi e fare allenamento a corpo libero o con piccoli attrezzi ,si svolge in acqua alta !!

ATTIVITA' : INTENSA

Durata 40 minuti

ACQUAGYM

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

ATTIVITA' : MEDIA.

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.

AQUATRAINING

Allenamento fuori dall'acqua per migliorare forza, resistenza e tonicità muscolare , allenamento dentro l'acqua per drenare i tessuti riducendo gonfiori e facilitando il recupero

ATTIVITA' SPECIFICA, corso mono o bisettimanale

Durata 45minuti

NATURAL MOVEMENT

Allenamento svolto totalmente a corpo libero all'aperto, partendo dalle basi andremo via via a sviluppare movimenti sempre più complessi.

ATTIVITA' SPECIFICA, corso mono o bisettimanale

Durata 45 minuti

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

I CORSI DI DEEPWATER, ACQUAGYM E GYM SILVER SI SVOLGERANNO IN ACQUA ALTA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
NATURAL MOVIMENT	18.00 18.45		18.00 18.45			
AQUATRANING	12.45		12.45			
ACQUAGYM		09.00 (silver) 19.00		09.00 (silver)		
DEEPWATER GYMBIKE	19.30 20.15	13.15 19.45	19.30 20.15	13.15 19.00 19.45		