

# CORSI DI NUOTO 2011/2012

## CORSO ACQUATICITA' NEONATALE

Le lezioni sono riservate ai bambini dai nove mesi ai 4 anni, accompagnati in vasca da un genitore, divisi in gruppi:

- nati nel 2011 e 2010 - nati nel 2009 e 2008

Il corso viene svolto per un periodo di 15 settimane

Le lezioni si svolgono una volta a settimana nei seguenti giorni:

- lunedì: ore 18.40 / 19.20 - 19.20/20,00;

- giovedì: ore 18.40 / 19.20 - 19.20/20,00;

- sabato ore 09.40/10.20 - 10.20 / 11.00 - 11.00 / 11.40

## CORSO ACQUATICITA' 2007

Le lezioni sono riservate ai bambini nati dal 01.01.2007 al 31.12.2007

Le lezioni si svolgono 2 volte la settimana per un periodo di 16 lezioni nei seguenti giorni:

- lunedì/giovedì: 17.10/17,50—17.50/18.30;

- martedì/venerdì: 17.10/17.50 17.50/18.30;

- mercoledì /sabato: 18.00/18.40 - 18.40/19.20.

Costi: 1°comp.: € 108,00 - 2°comp.: € 90,00

## SCUOLA NUOTO

Possono essere iscritti in scuola nuoto i nati dal 01.01.1997 al 31.12.2006

Le lezioni si svolgono due volte a settimana nei seguenti giorni ed orari:

lunedì/giovedì	martedì/venerdì	mercoledì/sabato
15.45 / 16.40;	15.45/16.40	15.05/16.00
16.25 / 17.20;	16.25/17.20	15.45/16.40
17.05 / 18.00;	17.05/18.00	16.25/17.20
17.45 / 18.40;	17.45/18.40	17.05/18.00

1° comp.: costo di una sess. € 240,00;

2° comp.: costo di una sess. € 172,00;

3° comp.: costo di una sess. € 124,00;

## CORSO ADULTI

Le lezioni, della durata di 55 minuti, sono riservate agli adulti dai 16 ai 65 anni, si svolgono 2 o 3 volte a settimana nei seguenti giorni e orari:

### **2 lezioni settimanali:**

lunedì / giovedì	martedì / venerdì	mercoledì / sabato
07.05 / 08.00	13.25 / 14.20	7.05 / 8.00
13.25 / 14.20	18.25 / 19.20	17.45/18.40.
18.25 / 19.20	19.25 / 20.20	
19.05 / 20.00	20.05/21.00	
19.45 / 20.40	<b>S. A. 21.20 / 22.15;</b>	
20.25 / 21.20		

**S. A. 21.20 / 22.15;**

1° comp.:costo di una sess. € 245,00 - 2° comp.:costo di una sess. € 202,00;

### **3 lezioni settimanali:**

Lun./mer./ven: 09.45/10.40 mar./gio./sab.: 09.45/10.40

1° comp.:costo di una sess. € 360,00 - 2° comp.:costo di una sess. € 300,00;

## DURATA

Il corso viene svolto dal 19 settembre al 09 giugno ed è articolato in due sessioni (per un totale di n. 34 lezioni per ogni sessione):

- la prima sessione inizia il 19 settembre e termina il 27 gennaio ;

- la seconda sessione inizia il 31 gennaio e termina il 9 giugno.

Si effettueranno le seguenti chiusure:

31 ottobre '11 - Natale dal 24 dicembre '11 al 1 gennaio'12 - 28-29-30

gennaio '12 - 03 marzo'12 - Pasqua dal 06 aprile'12 al 10 aprile '12

## FITNESS IN ACQUA

Le lezioni, , sono riservate agli adulti (uomini e donne) dai 16 ai 65 anni, si svolgono due volte a settimana.

AQUAGYM lezione di 50 minuti di ginnastica in acqua

lunedì / giovedì : 07.40 / 08.30, 08.30 / 9.20;

martedì / venerdì : 07.40 / 08.30, 13.15 / 14.05;

GYM NUOTO lezione di 50 minuti di nuoto e ginnastica in acqua

lunedì / giovedì: 13.25 / 14.15;

martedì / venerdì: 8.30/9.20, 18.45/19.35; 21.00/21.50

GYM MUSIC lezione di 50 minuti di attività multiple di fitness in

acqua con l'ausilio della musica

martedì / venerdì: 21.20/22.10;

**novità**

1° comp.:costo di una sess. € 245,00 - 2° comp.:costo di una sess. € 202,00;

## AQUAGAG CON ABBONAMENTO

Le lezioni, sono riservate agli adulti (uomini e donne) dai 16 ai 65 anni, l'abbonamento viene annullato solo con la presenza al corso.

Le lezioni si svolgono nei seguenti giorni ed orari:

lunedì: dalle 20,00 alle 20,45; mercoledì: dalle 20.00 alle 20.45;

**ABBONAMENTO:** 10 ingressi € 70,00 15 ingressi € 100,00

## BENESSERE PSICO-FISICO IN GRAVIDANZA

La ginnastica in acqua può essere svolta per tutta la durata della gravidanza. Il corso ha durata mensile con una frequenza di due volte a settimana nel seguente orario:

Martedì e Venerdì dalle ore 9:25 alle ore 10:20

Costo 1 mese € 50,00

**Per l'iscrizione è necessario consegnare il certificato medico**

€ 10.00 per Assicurazioni e tesseramento per allievo per qualsiasi corso

Il pagamento di tutte le attività quadrimestrali può essere diviso in 2 rate con un supplemento di € 6.00

La riduzione è riservata ai componenti di uno stesso nucleo familiare conviventi

## LEZIONI INDIVIDUALI

Sono pacchetti di 10 lezioni della durata di 45 minuti, vengono svolte generalmente al mattino ad orari da concordare con il responsabile dell'attività.

Il prezzo è in relazione all'attività svolta e allo spazio occupato

N° 10 lezioni da € 200,00 a € 300,00

## MINICLASS

Sono mini corsi di nuoto di base, della durata di 45 minuti, con 3 o 4 iscritti,

1 PACCHETTO di 5 lezioni € 75,00

## HIGHT QUALITY

Sono mini corsi di nuoto finalizzati all'affinamento della tecnica del nuoto, della durata di 45 minuti, con 3 o 4 iscritti,

1 PACCHETTO di 5 lezioni € 90,00

## NUOTO PER LA TERZA ETA'

Le lezioni, della durata di 50 minuti, sono riservate agli adulti oltre 65 anni, si svolgono due volte a settimana nei seguenti giorni e orari: Martedì/venerdì dalle ore 8.50 alle ore 9.40