

BIMESTRE APRILE - MAGGIO 2018

FESTIVITA' 1/04 e 2/04 - 25/04 - 01/05

LUNEDI dal 09/04 al 28/05 lezioni 8 € 52,00
MARTEDI dal 03/04 al 29/05 lezioni 8 € 52,00
MERCOLEDI dal 04/04 al 30/05 lezioni 8 € 52,00
GIOVEDI dal 05/04 al 31/05 lezioni 9 € 58.50
VENERDI dal 06/04 al 25/05 lezioni 8 € 52,00
SABATO dal 07/04 al 26/05 lezioni 8 € 52,00

**SE VUOI FARE PIU' LEZIONI SETTIMANALI
ABBINA I GIORNI CHE VUOI !**

Le lezioni perse non si possono recuperare, ma hai
1 ACCESSO GRATUITO per il tuo nucleo familiare
una domenica a scelta (valore buono € 20,00 per
nucleo familiare di 4 persone).

**RICONFERME PER SETTEMBRE - OTTOBRE
DAL 14/05 AL 30/06 CON SCONTO 10% + 4
INGRESSI VALIDI PER IL PARCO ESTIVO
NUOVI ISCRITTI DAL 02/07**

ATTENZIONE PER RAGIONI DI SICUREZZA NON SI POTRA'
RIMANERE IN ACQUA OLTRE L'ORARIO DEL CORSO.

- RICHIESTO CERTIFICATO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA ORIGINALE DA VISIONARE, COPIA DA TRATTENERE.
- ASSICURAZIONE INFORTUNI € 10,00 ● BADGE € 5,00



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



POLO NATATORIO COMUNALE S.PIETRO
Castiglione delle Stiviere (MN)

**SCUOLA NUOTO
BIMESTRE APRILE MAGGIO 2018**



☎ 0376 632772

●SCUOLA NUOTO LUDICA DAI 4 AI 7 ANNI

L'attività in acqua è proposta in forma ludica, divertente e gioiosa, per non tendere ad una specializzazione prematura, in quanto, questo aspetto non è congeniale all'età infantile. Insegniamo a tutti indistintamente a galleggiare, a spostarsi in acqua con i propri mezzi in ogni punto della vasca. Facciamo appassionare i bambini all'ambiente acqua, cercando di migliorare il loro senso acquatico. La scuola nuoto ludica prevede l'utilizzo di giochi strutturati, organizzati, di coordinazione, di memorizzazione, di associazione e discriminazione percettiva, anche quando il bambino è in grado di eseguire alcuni esercizi di base del dorso e dello stile libero.

QUANDO:

Lunedì
Martedì
Mercoledì
Giovedì
Venerdì
Sabato

Durata lezione 45'

inizio corsi dalle ore 14.30
ultimo corso alle ore 18.10

**Verifica in reception in
quali orari c'è il livello
adatto al tuo bambino**

●SCUOLA NUOTO RAGAZZI DAI 7 AI 12 ANNI

Attraverso l'attività in acqua si sviluppano tipologie di esercizi atti a raggiungere gli obiettivi specificati nei 7 livelli della nostra SCUOLA NUOTO (girino, pesciolino, pesce palla, pesce rosso, pesce azzurro, squalo, squalo bianco)

QUANDO:

Lunedì
Martedì
Mercoledì
Giovedì
Venerdì
Sabato

Durata lezione 45'

inizio corsi dalle ore 14.30
ultimo corso alle ore 18.10

**Verifica in reception in
quali orari c'è il livello
adatto al tuo bambino**

●NUOTO TEENAGERS DAI 12 AI 16 ANNI

Il programma prevede il perfezionamento dei 4 stili e la conoscenza delle discipline acquatiche (nuoto per salvamento, nuoto pinnato, tuffi, apnea, ginnastica in acqua, pallanuoto etc.) Per i ragazzi di questa età, l'incontro ed il confronto con i propri coetanei e con adulti di riferimento è molto importante.

QUANDO:

| | | |
|-----------|-------|-------|
| Lunedì | 17.15 | 18.05 |
| Martedì | | 18.05 |
| Mercoledì | 17.15 | 18.05 |
| Giovedì | | 18.05 |
| Venerdì | 17.15 | 18.05 |
| Sabato | 15.20 | 17.50 |

●NUOTO EXTRA TEENAGERS DAI 14 AI 18 ANNI

Il programma in acqua prevede apprendimento degli stili, nuoto per salvamento, nuoto pinnato, tuffi, apnea, ginnastica in acqua, pallanuoto, il programma in palestra prevede esercizi di potenziamento e tonificazione (addominali, braccia, pettorali etc.)

PISCINA + PALESTRA dalle 15.00 alle 16.15

RICHIEDI IN RECEPTION IL VOLANTINO SPECIFICO

Polo Natatorio Comunale S.Pietro
Via Don Mazzolari, 2
46043 Castiglione delle Stiviere (MN)
e-mail segreteria@centronuotocastiglione.it
www.centronuotocastiglione.com
Tel & Fax 0376 632772