



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



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

NUOTO ADULTI

BIMESTRE FEBBRAIO MARZO



SWIMMING

NUOTO ADULTI dai 16 anni in su - lezioni di 45'

Gli esercizi saranno indirizzati al perfezionamento degli stili (DELFINO, DORSO, RANA, STILE LIBERO)

CORSO FISSO FEBBRAIO MARZO

LUNEDI dal 04/02 al 25/03 lezioni 8 € 56,00

MARTEDI dal 05/02 al 26/03 lezioni 8 € 56,00

MERCOLEDI dal 06/02 al 27/03 lezioni 8 € 56,00

GIOVEDI dal 07/02 al 28/03 lezioni 8 € 56,00

VENERDI dal 01/02 al 29/03 lezioni 9 € 63,00

SABATO dal 02/02 al 30/03 lezioni 9 € 63,00

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

ORARI DI INIZIO durata 45 minuti

| | | | | | |
|-----------|------|-------|-------|-------|-------|
| Lunedì | 9.00 | 9.50 | 18.50 | | |
| Martedì | 9.00 | 9.50 | 12.45 | 18.50 | 19.35 |
| Mercoledì | 9.00 | 9.50 | 18.50 | | |
| Giovedì | 9.00 | 9.50 | 12.45 | 18.50 | 19.35 |
| Venerdì | 9.00 | 9.50 | 18.50 | | |
| Sabato | 9.00 | 10.40 | 11.30 | | |

Le lezioni perse per motivi personali non potranno essere recuperate, ma nel bimestre ti regaliamo 1 accesso gratuito per il tuo nucleo familiare, una domenica mattina a scelta, valore buono € 24,00.

ATTENZIONE PER RAGIONI DI SICUREZZA NON SI POTRA' ENTRARE IN ACQUA PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO DEL CORSO E RIMANERE IN ACQUA OLTRE L'ORARIO DEL CORSO

Via Don Mazzolari, 2
46043 Castiglione delle Stiviere (MN)
e-mail segreteria@centronuotocastiglione.it
www.centronuotocastiglione.com ☎ 0376 632772

PACCHETTO LEZIONI OPEN solo per stage 4 e 5

| | | |
|------------|----------|----------------------------|
| 8 lezioni | € 68,00 | 8,50 a lez scadenza 3 mesi |
| 16 lezioni | € 128,00 | 8,00 a lez scadenza 5 mesi |
| 24 lezioni | € 180,00 | 7,50 a lez scadenza 7 mesi |

QUANDO PUOI VENIRE ?

CHIEDI IN RECEPTION GLI ORARI DEL LIVELLO CHE VUOI FREQUENTARE (stage 4 e 5)

SE HAI PRENOTATO E DEVI DISDIRE: news prenotazione e disdetta on line (info in reception) oppure Disdetta telefonica entro le 20.45 del giorno precedente. La domenica entro le 12.45.

●BASE ACQUATICA – CORSO BASE

1° approccio all'acqua max 8 per gruppo Durata lezione 45'

MERCOLEDI dal 06/02 al 27/03 lezioni 8 € 64,00

Orari: 9.50/10.35 e 18.55/19.40

Lavori a coppie, lavori con le maschere, esercizi in gruppo. Adattamento all'acqua, riorganizzazione degli appoggi in acqua, equilibrio, respirazione, presa di coscienza delle sensazioni, emozioni e immagini legate all'esperienza dell'acqua, per arrivare al galleggiamento in modo naturale.

Approccio soft, adatto a chi ancora teme l'acqua, ma vorrebbe tanto saper galleggiare!

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

BIMESTRE APRILE MAGGIO

RICONFERME PROSSIMO TURNO

DAL 09/03 AL 16/03 NUOVI ISCRITTI DAL 18 MARZO

LIVELLI DI NUOTO E OBIETTIVI

BASE ACQUATICA

OBIETTIVI

Adattamento all'acqua

STAGE 1

OBIETTIVI

Ambientamento in acqua alta
Respirazione naso/bocca
Galleggiamento prono/supino/verticale
Scivolamento 10 - 20 m con e senza battuta di gambe
Recupero peso sul fondo

STAGE 2

OBIETTIVI

Rilassamento corporeo in acqua
Battuta di gambe proni/supini
Dorso allungato
Dorso Completo Approcci di stile libero

STAGE 3

OBIETTIVI

Dorso completo
Stile libero completo con respirazione ogni 2-3 bracciate
Approcci gambata rana
Perfezionamento delle nuotate dorso e stile

STAGE 4

OBIETTIVI

Dorso completo
Stile Completo
Rana completa
Apnea 12.5m Approcci gambata delfino
Approcci virate
Cambio ritmo nelle nuotate

STAGE 5

OBIETTIVI

4 stili completi
Virate
Cambi 100 m misti
Tuffo di partenza