S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"

POLO NATATORIO COMUNALE S.PIETRO

Castiglione delle Stiviere (MN)

# EXTRA TEENAGERS dai 14 anni ai 18 anni

# ACQUA + PALESTRA

## PROGRAMMA:

**ALLENAMENTO IN PALESTRA 15.00/15.30**
**ALLENAMENTO IN ACQUA 15.30/16.15**

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.)
Nel pacchetto fisso le lezioni perse non possono essere recuperate.

**SCEGLI TRA :**

➡ **ABBONAMENTO FISSO BIMESTRE APRILE MAGGIO**

**LUNEDI E VENERDI DAL 01/04 AL 31/05 LEZIONI 17 € 127.50**

**MARTEDI E GIOVEDI DAL 02/04 AL 30/05 LEZIONI 17 € 127.50**

**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.**

➡ **ABBONAMENTO OPEN 10 ALLENAMENTI € 85,00**
da prenotare a scelta nei giorni di lunedì martedì, giovedì e venerdì, disdetta prenotazione entro le 10,00 del giorno del corso.
Da consumare entro maggio 2019,(se ti avanzano delle lezioni valutiamo un posticipo per settembre 2019).

**BIMESTRE SETTEMBRE OTTOBRE**
**RICONFERME PER SETTEMBRE 2019**
**DAL 13 MAGGIO AL 30 GIUGNO**
**NUOVI ISCRITTI DAL 1 luglio**

**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**

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