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 TRIMESTRE NOVEMBRE DICEMBRE GENNAIO**

LUNEDI E VENERDI DAL 04/11 AL 31/01 LEZIONI 21 € 157,50

MARTEDI E GIOVEDI DAL 05/11 AL 30/01 LEZIONI 22 € 165,00

Le lezioni perse per motivi personali non potranno essere recuperate, ma nel trimestre ti regaliamo due accessi gratuiti per il tuo nucleo familiare, una domenica mattina a scelta, valore buono € 44,00.

➡ **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 2020,(se ti avanzano delle lezioni valutiamo un posticipo per settembre 2020).

RICONFERME per il bimestre febbraio marzo

PER I CORSISTI GIÀ ISCRITTI

dal 07/01 al 18/01 con pagamento della quota del bimestre

domenica 19 gennaio per cambio fascia e orario

Nuovi iscritti dal 20 Gennaio 2020.

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

segreteria@centronuotocastiglione.it

www.centronuotocastiglione.com

Tel & Fax 0376 632772