



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



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

## NUOTO ADULTI

BIMESTRE SETTEMBRE OTTOBRE 2019



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

### 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 SETTEMBRE OTTOBRE

LUNEDI dal 09/09 al 28/10 lezioni 8 € 56,00  
MARTEDI dal 10/09 al 29/10 lezioni 8 € 56,00  
MERCOLEDI dal 04/09 al 30/10 lezioni 9 € 63,00  
GIOVEDI dal 05/09 al 31/10 lezioni 9 € 63,00  
VENERDI dal 06/09 al 25/10 lezioni 8 € 56,00  
SABATO dal 07/09 al 26/10 lezioni 8 € 56,00

**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 un accesso gratuito per il tuo nucleo familiare, una domenica mattina a scelta, valore buono € 22,00.**

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

**POSSIBILITA' ISCRIZIONE SQUADRA MASTER  
CON PARTECIPAZIONE A N° 3 GARE ANNUALI  
E KIT SQUADRA CON LOGO N.C.C.  
PER STAGE 4 E 5**

## **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:**

Disdetta della lezione entro le 21.00 del giorno precedente.  
La domenica chiudiamo alle 13.00.

## **●BASE ACQUATICA – CORSO BASE**

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

**MERCOLEDI dal 04/09 al 30/10 lezioni 9 € 72,00**

**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

**riconferme per il trimestre novembre dicembre gennaio  
da sabato 5 ottobre a sabato 12 ottobre  
NUOVI ISCRITTI DA LUNEDI 14 OTTOBRE**

## **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