

NUOTO ADULTI dai 16 anni in su - lezioni di 45'
Gli esercizi saranno indirizzati al perfezionamento degli stili (DELFINO,
DORSO, RANA, STILE LIBERO)

**TRIMESTRE
NOVEMBRE DICEMBRE GENNAIO**

Stop domenica 1 novembre martedì 8 dicembre e dal 23
dicembre al 6 gennaio compresi

LUNEDI dal 02/11 al 25/01/2021 - 11 lezioni € 93,50
MARTEDI dal 03/11 al 26/01/2021 - 10 lezioni € 85,00
MERCOLEDI dal 04/11 al 27/01/2021 - 10 lezioni € 85,00
GIOVEDI dal 05/11 al 28/01/2021 - 11 lezioni € 93,50
VENERDI dal 06/11 al 29/01/2021 - 11 lezioni € 93,50
SABATO dal 07/11 al 30/01/2021 - 11 lezioni € 93,50

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

ORARI DI INIZIO
durata 45 minuti

Lunedì	9.00 – 18.30 – 18.40
Martedì	12.45 – 18.30 – 18.40 – 18.50
Mercoledì	8.45 – 9.30 - 18.30 – 18.40
Giovedì	12.45 – 18.30 – 18.40
Venerdì	9.00- 18.30 – 18.40
Sabato	10.40 – 11.30

Turno FEBBRAIO MARZO 2021

Riconferme:
DAL 7 AL 16 GENNAIO 2021
Cambio orario e/o giorno 17 GENNAIO 2021
NUOVI ISCRITTI DAL 18 GENNAIO 2021



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



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

NUOTO ADULTI

TRIMESTRE NOVEMBRE – DICEMBRE – GENNAIO 2021

ACCESSO 10' PRIMA DEL CORSO
USCITA SPOGLIATOIO ENTRO 10' DALLA FINE 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 € 76,00 scadenza 3 mesi
16 lezioni € 144,00 scadenza 5 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. Durata lezione 45'

MERCOLEDI dal 04/11 al 27/01/2021 – 10 lezioni € 90,00

Orari: 18.30 – 19.15

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!**

**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**

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

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 prona/supina
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