

BIMESTRE SETTEMBRE OTTOBRE 2019

LUNEDI dal 09/09 al 28/10 lezioni 8 € 52,00
MARTEDI dal 10/09 al 29/10 lezioni 8 € 52,00
MERCLEDI dal 04/09 al 30/10 lezioni 9 € 58,50
GIOVEDI dal 05/09 al 31/10 lezioni 9 € 58,50
VENERDI dal 06/09 al 25/10 lezioni 8 € 52,00
SABATO dal 07/09 al 26/10 lezioni 8 € 52,00

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

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.

**RICONFERME PER il trimestre
novembre dicembre gennaio**

**Da sabato 5 ottobre a sabato 12 ottobre
NUOVI ISCRITTI DA LUNEDI 14 OTTOBRE**

**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**

- DAI 6 ANNI COMPIUTI E' RICHIESTO IL CERTIFICATO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA ORIGINALE DA VISIONARE, COPIA DA TRATTENERE.
- ASSICURAZIONE INFORTUNI € 10,00 ● BADGE € 5,00



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



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

SCUOLA NUOTO BIMESTRE SETTEMBRE OTTOBRE 2019



☎ 0376 632772

●SCUOLA NUOTO LUDICA DAI 4 AI 7 ANNI

L'attività in acqua è proposta in forma ludica, divertente e gioiosa, per non tendere ad una specializzazione prematura, in quanto, questo aspetto non è congeniale all'età infantile. Insegniamo a tutti indistintamente a galleggiare, a spostarsi in acqua con i propri mezzi in ogni punto della vasca. Facciamo appassionare i bambini all'ambiente acqua, cercando di migliorare il loro senso acquatico. La scuola nuoto ludica prevede l'utilizzo di giochi strutturati, organizzati, di coordinazione, di memorizzazione, di associazione e discriminazione percettiva, anche quando il bambino è in grado di eseguire alcuni esercizi di base del dorso e dello stile libero.

QUANDO:

Lunedì
Martedì
Mercoledì
Giovedì
Venerdì
Sabato

Durata lezione 45'

inizio corsi dalle ore 14.30
ultimo corso alle ore 18.10

**Verifica in reception in
quali orari c'è il livello
adatto al tuo bambino**

●SCUOLA NUOTO RAGAZZI DAI 7 AI 12 ANNI

Attraverso l'attività in acqua si sviluppano tipologie di esercizi atti a raggiungere gli obiettivi specificati nei 7 livelli della nostra SCUOLA NUOTO (girino, pesciolino, pesce palla, pesce rosso, pesce azzurro, squalo, squalo bianco)

QUANDO:

Lunedì
Martedì
Mercoledì
Giovedì
Venerdì
Sabato

Durata lezione 45'

inizio corsi dalle ore 14.30
ultimo corso alle ore 18.10

**Verifica in reception in
quali orari c'è il livello
adatto al tuo bambino**

●NUOTO TEENAGERS DAI 12 AI 16 ANNI

Il programma prevede il perfezionamento dei 4 stili e la conoscenza delle discipline acquatiche (nuoto per salvamento, nuoto pinnato, tuffi, apnea, ginnastica in acqua, pallanuoto etc.) Per i ragazzi di questa età, l'incontro ed il confronto con i propri coetanei e con adulti di riferimento è molto importante.

QUANDO:

Lunedì	17.15	
Martedì		18.05
Mercoledì	17.15	18.05
Giovedì		18.05
Venerdì	17.15	
Sabato	15.20	17.50

●NUOTO EXTRA TEENAGERS DAI 14 AI 18 ANNI

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.)

PISCINA + PALESTRA dalle 15.00 alle 16.15

RICHIEDI IN RECEPTION IL VOLANTINO SPECIFICO

Polo Natatorio Comunale S.Pietro
Via Don Mazzolari, 2
46043 Castiglione delle Stiviere (MN)
e-mail segreteria@centronuotocastiglione.it
www.centronuotocastiglione.com
Tel & Fax 0376 632772