



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 SETTEMBRE OTTOBRE 2019**
LUNEDI E VENERDI DAL 06/09 AL 28/10 LEZIONI 16 € 120,00

MARTEDI E GIOVEDI DAL 05/09 AL 31/10 LEZIONI 17 € 127,50

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.

➔ **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 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

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

[**segreteria@centronuotocastiglione.it**](mailto:segreteria@centronuotocastiglione.it)

[**www.centronuotocastiglione.com**](http://www.centronuotocastiglione.com)

Tel & Fax 0376 632772