



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



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

NUOTO sopra

SAI GIA' NUOTARE, TI PIACE IL NUOTO E LA SENSAZIONE DEL GALLEGGIAMENTO, ma non hai il tempo necessario per asciugarti e lavarti i capelli?

E' nato un nuovo corso nel quale tutta la lezione viene svolta con la testa fuori dall'acqua.

NON E' UN CORSO DI NUOTO! E' UN MODO PER TENERSI IN FORMA E SENTIRSI BENE CON IL CORPO E CON LA MENTE.

Durante la lezione si può provare quella sensazione di libertà e leggerezza che lascia spazi rilassanti alla mente. Sei solo tu e l'acqua, libero da ostacoli e senza confini.

Il programma prevede esercizi di nuoto: gambata rana, gambata stile, gambe rana sul dorso, gambe dorso posizione a poltrona, dorso sul fianco, la nuotata a forbice, detta anche Trudgeon, la nuotata a bicicletta, le remate etc. Tonificazione interno ed esterno coscia, glutei, pettorali, addominali.

Le possibilità di allenamento sono infinite e si alternano attrezzi come pull buoy, tavoletta, palette nuoto, pinnette, tondoludo.

ABBONAMENTO "OPEN" a prenotazione

DISDETTA ON - LINE FINO A 6 ORE PRIMA DELLA LEZIONE. Disdetta per telefono il giorno prima della lezione entro le ore 20.30, la domenica entro le ore 12.45.

1 lezione € 12.00

solo per la prima lezione singola non viene richiesto il certificato medico. Lo stesso giorno dopo la lezione è possibile sottoscrivere l'abbonamento e la lezione pagata verrà scontata dall'abbonamento, la volta successiva serve il certificato medico.

4 lezioni	€ 38,00	valido 3 mesi	€ 9,50 a lezione
8 lezioni	€ 64,00	valido 4 mesi	€ 8,00 a lezione
12 lezioni	€ 84,00	valido 6 mesi	€ 7,00 a lezione

mercoledì	giovedì	venerdì
8.30 – 9.15 Simone	12.50 – 13.35 Giulia	19.00 – 19.45 Nicoletta

INIZIO MARTEDI' 14 SETTEMBRE

DOCUMENTAZIONE E ASSICURAZIONI

CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA OBBLIGATORIO, (originale da visionare, copia da trattenerne).
ASSICURAZIONE INFORTUNI € 10,00 BADGE PERSONALE DI ACCESSO € 5,00

Via Don Mazzolari, 2 e-mail segreteria@centronuotocastiglione.it www.centronuotocastiglione.com

Tel 0376 632772