

NUOTO ADULTI dai 16 anni in su - lezioni di 45'

BIMESTRE SETTEMBRE OTTOBRE

LUNEDI DAL 05/09 AL 31/10	9 LEZIONI	€ 76,50
MARTEDI DAL 06/09 AL 25/10	8 LEZIONI	€ 68,00
MERCOLEDI DAL 07/09 AL 26/10	8 LEZIONI	€ 68,00
GIOVEDI DAL 08/09 AL 27/10	8 LEZIONI	€ 68,00
VENERDI DAL 09/09 AL 28/10	8 LEZIONI	€ 68,00
SABATO DAL 10/09 AL 29/10	8 LEZIONI	€ 68,00

SE VUOI FARE PIU' LEZIONI SETTIMANALI ABBINA PIU' GIORNI

ORARI DI INIZIO

durata 45 minuti

Lunedì	9.00 – 18.40 – 18.45
Martedì	9.00 – 9.45 - 12.45 – 18.30 – 18.40 – 18.50
Mercoledì	9.30 - 18.40 – 18.50
Giovedì	9.00 – 9.45 - 12.45 – 18.30 – 18.40 – 18.50
Venerdì	9.00- 18.30 – 18.40
Sabato	10.40 – 11.30

RICONFERME NOVEMBRE DICEMBRE GENNAIO

RICONFERMA POSTO DA SABATO 8 A SABATO 15 OTTOBRE
CAMBIO GIORNO E/ORARIO DOMENICA 16 OTTOBRE
NUOVI ISCRITTI DAL 17 OTTOBRE

LE LEZIONI PERSE NON POSSONO ESSERE RECUPERATE.

News

Nel bimestre hai N°2 BUONI INGRESSO due giorni a scelta: dal lunedì al venerdì dalle ore 13.30 con uscita entro le ore 15.30, il sabato dalle 12.30 con uscita entro le ore 14.30 o la domenica mattina entro le 13.00 nei quali ti potrai allenare!

Via Don Mazzolari, 2
46043 Castiglione delle Stiviere (MN)
e-mail segreteria@centronuotocastiglione.it
www.centronuotocastiglione.com
Tel & Fax 0376 632772
WHATSAPP solo messaggi 333 4362226



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



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

NUOTO ADULTI

BIMESTRE SETTEMBRE OTTOBRE



●BASE ACQUATICA – CORSO BASE

1° approccio all'acqua. Durata lezione 45'

MARTEDI DAL 06/09 AL 25/10 8 LEZIONI € 72,00

Orario: 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!

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
SE HAI PRENOTATO E DEVI DISDIRE:

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

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**

- 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

Primo approccio, ambientamento acquatico.

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