

TRIMESTRE NOVEMBRE – DICEMBRE - GENNAIO

Stop lezioni 01/11- 08/12- dal 19/12 al 08/01 compresi

LUNEDI DAL 07/11 AL 30/01	10 LEZIONI	€ 80,00
MARTEDI DAL 08/11 AL 31/01	10 LEZIONI	€ 80,00
MERCOLEDI DAL 02/11 AL 25/01	10 LEZIONI	€ 80,00
GIOVEDI DAL 03/11 AL 26/01	9 LEZIONI	€ 72,00
VENERDI DAL 04/11 AL 27/01	10 LEZIONI	€ 80,00
SABATO DAL 05/11 AL 28/01	10 LEZIONI	€ 80,00
DOMENICA DAL 06/11 AL 29/01	10 LEZIONI	€ 80,00

Vuoi fare più lezioni settimanali? Abbina i giorni che preferisci!

LE RICONFERME PER FEBBRAIO MARZO 2023

RICONFERMA POSTO DA LUNEDI 9 GENNAIO A SABATO 21 GENNAIO
CAMBIO GIORNO E/ORARIO DOMENICA 22
NUOVI ISCRITTI DAL 23 GENNAIO

Nel TRIMESTRE il tuo bambino ha N°2 BUONI INGRESSO due giorni a scelta dal lunedì al venerdì dalle ore 13.30 con uscita entro le ore 15.30, oppure il sabato dalle ore 12.30 con uscita entro le 14.30 nei quali ti potrà mostrare tutti i progressi che ha fatto.

Lui/lei entrerà gratuitamente, mentre l'accompagnatore dovrà essere munito di regolare biglietto d'ingresso.

RICHIEDI IN RECEPTION GLI ORARI PER IL LIVELLO ADATTO AL TUO BAMBINO.

i corsi di nuoto sono organizzati dal lunedì al venerdì dalle ore 14.30 fino alle ore 18.30 mentre il sabato dalle ore 9.00 fino alle ore 18.00. durata lezione 45'.

ATTENZIONE per ragioni di sicurezza non si potrà 'entrare in acqua prima dell'orario di inizio del corso e rimanere in acqua oltre l'orario del corso
Le lezioni perse per motivi personali o per la mancata consegna del certificato medico, non possono essere recuperate.

Nel caso di mancata frequenza per malattia o motivi personali, l'abbonamento al corso non potrà essere in nessun caso ceduto ad un altro utente, anche se familiare.

Nel caso di interruzione del corso per motivi di salute (interruzione definitiva, quindi sospesa frequenza), la direzione si riserva di valutare dietro presentazione di certificato medico che accerti il problema di salute, possibilità di effettuare uno sconto pari al 50% della quota pagata, meno le lezioni effettuate dall'istruttore fino a quel momento.

● **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
LUDICA - RAGAZZI - TEENAGERS**

TRIMESTRE NOV – DIC - GENN



Via Don Mazzolari, 2 Tel & Fax 0376 632772

e-mail segreteria@centronuotocastiglione.it

www.centronuotocastiglione.com whatsapp messaggi 333 4362226

AVVISO PROGETTO RISPARMIO ENERGETICO:

Docce e asciugacapelli sono un servizio a pagamento:
3 minuti di doccia 0,20 cent – 3 minuti di asciugacapelli 0,20 cent
Costo di attivazione del servizio € 1,00.

Livelli di nuoto

● 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.

● 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)

● 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.

● NUOTO EXTRA TEENAGERS DAI 14 AI 18 ANNI

PISCINA + PALESTRA dalle 15.00 alle 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.)
Richiedi in reception il volantino specifico

IL BAMBINO OTTIENE L'OBIETTIVO LIVELLO GIRINO, quando sa fare:
cammino, corsa, salto e spostamento in acqua in tutte le direzioni con tranquillità
immersione del viso con occhi aperti per più secondi
apnea e espirazione in acqua sia dal naso che dalla bocca
tuffo a candela, di testa, nel cerchio



IL BAMBINO OTTIENE L'OBIETTIVO LIVELLO PESCIOLINO, quando sa fare:
galleggiamento stella – prono e supino per 10 secondi
galleggiamento a palla
scivolamento stile con e senza battuta di gambe
scivolamento dorso con e senza battuta di gambe
recupero oggetto sul fondo in acqua bassa
ambientamento al bordo in acqua alta
tuffo a candela in acqua alta



IL BAMBINO OTTIENE L'OBIETTIVO LIVELLO PESCE PALLA, quando sa fare:
ambientamento in acqua alta
galleggiamento verticale
scivolamento dorso gambe per almeno 10 metri
scivolamento stile gambe per almeno 10 metri
scivolamento dorso con braccia sopra la testa
scivolamento stile con respirazione frontale
recupero oggetto altezza 1 metro e 10 cm
tuffo di testa in acqua alta



IL BAMBINO OTTIENE L'OBIETTIVO LIVELLO PESCE ROSSO, quando sa fare:
dorso completo
stile libero iniziale
recupero oggetto altezza 1 metro e 40 cm
capriole
tuffo di partenza dal blocco



IL BAMBINO OTTIENE L'OBIETTIVO LIVELLO PESCE AZZURRO, quando sa fare:
dorso completo
stile libero completo con respirazione ogni 2 e ogni 3 bracciate
rana iniziale
gambe delfino
rana subacquea
virate iniziali



IL BAMBINO OTTIENE L'OBIETTIVO LIVELLO SQUALO, quando sa fare:
dorso completo
stile libero completo
rana completa
delfino iniziale e virate



IL BAMBINO OTTIENE L'OBIETTIVO LIVELLO SQUALO BIANCO, quando sa fare:
delfino, dorso, rana e stile libero completi 100 misti con partenza e cambi
apnea 15 mt

