



Piscina Comunale di Creazzo via L. Da Vinci 15 tel. 0444/522596

# CORSI NUOTO ADULTI 2020

## LIVELLI:

**PRINCIPIANTI 0**

riservato alle persone che non hanno mai fatto corsi di nuoto e che hanno paura dell'acqua

**PRINCIPIANTI 1**

riservato alle persone che non hanno paura **ma che non sanno galleggiare in acqua profonda** ( galleggiare significa saper effettuare una serie di immersioni e risalite sul posto supportate da una respirazione sufficientemente rilassata)

**PERFEZIONAMENTO**

riservato alle persone che sanno galleggiare bene e devono iniziare le didattiche degli stili o perfezionare le nuotate

**PERFEZIONAMENTO AVANZATO**

Riservato a coloro che hanno già frequentato i corsi di perfezionamento e sono in grado di nuotare in modo corretto i 3 stili di base (dorso, crawl e rana) e hanno impostato il delfino

**CORSO NUOTO MASTER**

Riservato a coloro che sono in grado di nuotare correttamente i 4 stili e desiderano ampliare il loro bagaglio tecnico, con la possibilità di intraprendere il percorso dell'attività Master agonistica. La lezione ha durata di un'ora ed è tenuta da allenatori certificati FIN.

(\* )Il corso monosettimanale delle 18.00 del mercoledì è dedicato a chi già svolge un'attività autonoma, e desidera integrare con una lezione guidata il proprio allenamento

FREQUENZA	ORARIO INIZIO CORSI							
<b>LUNEDI' GIOVEDI'</b>			12.45		18.00	18.45	19.30	20.15
<b>MERCOLEDI' e/o VENERDI'</b>	<b>CORSO NUOTO MASTER</b>				18.00* (solo mercoledì)		19.00	20.00
<b>MARTEDI'</b>	8.30	9.15				18.45	19.30	
<b>VENERDI'</b>	8.30	9.15				18.45		

TURNO	N. LEZ	COSTO €	GIORNI	INIZIO	FINE
<b>GENNAIO FEBBRAIO</b> (apertura iscrizioni sabato 14 dicembre)	13	108	LUN - GIO	9 gennaio	20 febbraio
	7	58	MAR	7 gennaio	18 febbraio
	7	58	VEN	10 gennaio	21 febbraio
	14	130	MER - VEN	8 gennaio	21 febbraio
	7	65	MER	8 gennaio	19 febbraio
<b>FEBBRAIO APRILE</b> (apertura iscrizioni sabato 21 febbraio)	13	108	LUN - GIO	24 febbraio	6 aprile
	7	58	MAR	25 febbraio	7 aprile
	6	50	VEN	28 febbraio	3 aprile
	13	121	MER - VEN	26 febbraio	8 aprile
	7	65	MER	26 febbraio	8 aprile
<b>APRILE MAGGIO</b> (apertura iscrizioni sabato 4 aprile)	13	108	LUN - GIO	16 aprile	28 maggio
	6	50	MAR	21 aprile	26 maggio
	6	50	VEN	17 aprile	29 maggio
	12	112	MER - VEN	15 aprile	29 maggio
	6	56	MER	15 aprile	27 maggio

**QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE OBBLIGATORIA 20,00€**