



Piscina Comunale di Creazzo - via L. Da Vinci 15

Info @: tel. 0444/522596 – whatsapp +39 346/3004981 - segreteria@leosport.it

SEGUICI su FACEBOOK @Piscina Creazzo Leosport o Instagram @piscina\_creazzo\_leosport

# CORSI NUOTO ADULTI ESTATE 2024

| LIVELLI:                        |  |
|---------------------------------|--|
| <b>PRINCIPIANTI 0</b>           | Riservato alle persone che non hanno mai fatto corsi di nuoto e/o che hanno paura dell'acqua.  |
| <b>PRINCIPIANTI 1</b>           | Riservato alle persone che non hanno paura dell'acqua, ma che non sanno galleggiare in acqua profonda (galleggiare significa saper eseguire una serie di immersioni e risalite sul posto supportate da una respirazione sufficientemente rilassata). |
| <b>PERFEZIONAMENTO</b>          | Riservato alle persone che sanno galleggiare bene e devono iniziare le didattiche degli stili o perfezionare le nuotate.   |
| <b>PERFEZIONAMENTO AVANZATO</b> | Riservato a coloro che hanno già frequentato i corsi di perfezionamento e sono in grado di nuotare correttamente i 3 stili di base (dorso, crawl, rana) e hanno impostato il delfino.  |
| <b>SUPERCORSO ADULTI</b>        | 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 agonistica Master. La lezione ha durata di un'ora.             |

| FREQUENZA        | ORARI INIZIO CORSI |      |       |       |       |                  |                  |       |
|------------------|--------------------|------|-------|-------|-------|------------------|------------------|-------|
| <b>LUN - GIO</b> |                    |      |       | 12.30 | 18.00 | 18.45            | 19.30            | 20.15 |
| <b>MAR – VEN</b> | 7.30               | 9.00 |       |       |       | 18.45            | 19.30 SUPERCORSO |       |
| <b>MER</b>       |                    |      | 09.45 | 10.30 |       |                  |                  |       |
| <b>MER - VEN</b> |                    |      |       |       |       | 18.30 SUPERCORSO |                  |       |

| TURNO  | GIORNI  | INIZIO   | FINE     | N. LEZIONI | COSTO€ |
|--|---------|----------|----------|------------|--------|
| <b>LUGLIO</b><br>apertura iscrizioni<br>15/04/24 | LUN-GIO | 01/07/24 | 25/07/24 | 8          | 80     |
|  | MAR-VEN | 02/07/24 | 26/07/24 | 8          | 80     |
|  | MER     | 03/07/24 | 24/07/24 | 4          | 40     |
|  | MER-VEN | 03/07/24 | 26/07/24 | 8          | 80     |
| <b>AGOSTO</b><br>apertura iscrizioni<br>15/04/24 | LUN-GIO | 29/07/24 | 29/08/24 | 8          | 80     |
|  | MAR-VEN | 30/07/24 | 30/08/24 | 8          | 80     |
|  | MER     | 31/07/24 | 28/08/24 | 4          | 40     |
|  | MER-VEN | 31/07/24 | 30/08/24 | 8          | 80     |

**LE LEZIONI SARANNO SOSPESE DAL 12 AL 16 AGOSTO 2024.**

## E' OBBLIGATORIO:

- La consegna del **certificato medico non agonistico entro il primo giorno di corso: consegna copia fisica in segreteria o inviata tramite email.**
- Il versamento della **quota associativa annuale** del costo di 20€, al momento dell'iscrizione, l'uso della cuffia e delle ciabatte.

# REGOLAMENTO CORSI

- PAGAMENTO** la quota del corso è da consegnare al momento dell'iscrizione.
- RINNOVI** gli iscritti ai corsi hanno la precedenza se il rinnovo avviene almeno una settimana prima della fine del corso precedente. (salvo comunicazioni preventive da parte della piscina).
- RECUPERI** DUE assenze non sono recuperabili, dalla terza in poi possono essere scalate da un corso successivo o compensate con ingressi piscina da consumare entro 1 anno dalla data di fine corso.
- I RECUPERI sono personali.
- I RECUPERI devono essere richiesti entro 15 giorni dalla fine del corso oltre tale termine decade ogni diritto.
- RITIRO** Verrà restituita la quota se il ritiro viene comunicato prima dell'inizio del corso.
- LEZIONE DI PROVA** E' possibile concordare con la segreteria una lezione di prova. La lezione di prova è gratuita per tutti i nuovi clienti o per i clienti già associati che volessero provare un nuovo corso.
- LEZIONE SINGOLA** Solo per gli orari del mattino e della pausa pranzo c'è la possibilità di effettuare una lezione singola pagando di volta in volta **12,00€**.

## INFORMAZIONI

- Ogni lezione comprende 45' di lezione in acqua, 60' per il supercorso.
- L'accesso agli spogliatoi è consentito 10' prima dell'inizio della lezione.
- Non è consentita la presenza in acqua prima e dopo le lezioni.
- Abbigliamento: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio, eventuali scarpette plastificate o calzini di cotone da calzare prima dell'entrata in acqua per i corsi fitness.
- **Per usufruire di docce e phon sarà necessario munirsi della tessera, acquistabile in segreteria.**