



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							
LUNEDI' GIOVEDI'			12.45 <small>(anche monosettimanale)</small>		18.00	18.45	19.30	20.15
MARTEDI'	9.30					18.45		
MERCOLEDI'	9.30							
VENERDI'	9.30	10.15				18.45		
MERCOLEDI' e/o VENERDI'	CORSO NUOTO MASTER				18.00* (solo mercoledì)		19.00	20.00

TURNO	N. LEZ	COSTO €	GIORNI	INIZIO	FINE
NOVEMBRE - DICEMBRE <small>(APERTURA ISCRIZIONI LUNEDI' 26 OTTOBRE)</small>	14	116	LUN - GIO	2 novembre	21 dicembre
	7	58	MAR	3 novembre	22 dicembre
	8	66.50	MER	4 novembre	23 dicembre
	7	58	VEN	6 novembre	18 dicembre
	15	139.50	MER - VEN	4 novembre	23 dicembre
	8	74.50	MER	4 novembre	23 dicembre

LE LEZIONI SONO SOSPESSE: LUNEDI' 7 E MARTEDI' 8 DICEMBRE

Al momento dell'iscrizione è necessario: il recapito telefonico e la quota del corso

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE OBBLIGATORIA 20€

PER AVERE LA PRECEDENZA AI CORSI SUCCESSIVI OCCORRE ISCRIVERSI ALMENO UNA SETTIMANA PRIMA DELLA FINE DEL CORSO