



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
MERCOLEDI' e/o VENERDI'	CORSO NUOTO MASTER			18.00* <small>(solo mercoledì)</small>		19.00	20.00
MARTEDI'	9.30				18.45	19.30	
VENERDI'	9.30				18.45		

TURNO	N. LEZ	COSTO €	GIORNI	INIZIO	FINE
SETTEMBRE - OTTOBRE <small>(APERTURA ISCRIZIONI LUNEDI' 31 AGOSTO)</small>	14	116	LUN - GIO	14 settembre	29 ottobre
	7	58	MAR	15 settembre	27 ottobre
	7	58	VEN	18 settembre	30 ottobre
	14	130	MER - VEN	16 settembre	30 ottobre
	7	65	MER	16 settembre	28 ottobre
NOVEMBRE - DICEMBRE <small>(APERTURA ISCRIZIONI LUNEDI' 26 OTTOBRE)</small>	14	116	LUN - GIO	2 novembre	21 dicembre
	7	58	MAR	3 novembre	22 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 SOSPESE: 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**