



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

# CORSI NUOTO ADULTI 2021

## 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 <small>(anche monosettimanale)</small>		18.00	18.45	19.30	20.15
<b>MERCOLEDI' e/o VENERDI'</b>	<b>CORSO NUOTO MASTER</b>			18.00* <small>(solo mercoledì)</small>		19.00	20.00
<b>MARTEDI'</b>	9.00				18.45	19.30	
<b>VENERDI'</b>	9.00				18.45		

TURNO	N. LEZ	COSTO €	GIORNI	INIZIO	FINE
<b>SETTEMBRE - OTTOBRE</b> <small>(APERTURA ISCRIZIONI LUNEDI' 23 AGOSTO)</small>	16	136	LUN - GIO	6 settembre	28 ottobre
	8	68	MAR	7 settembre	26 ottobre
	8	68	VEN	10 settembre	29 ottobre
	15	145.50	MER - VEN	10 settembre	29 ottobre
	7	66.50	MER	15 settembre	27 ottobre
<b>NOVEMBRE - DICEMBRE</b> <small>(APERTURA ISCRIZIONI LUNEDI' 25 OTTOBRE)</small>	14	119	LUN - GIO	8 novembre	23 dicembre
	8	68	MAR	2 novembre	21 dicembre
	7	59.50	VEN	5 novembre	17 dicembre
	14	133	MER - VEN	3 novembre	22 dicembre
	7	66.50	MER	3 novembre	22 dicembre

**LE LEZIONI SONO SOSPESE: LUNEDI' 1 NOVEMBRE MERCOLEDI' 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**