

CORSI NUOTO ADULTI 2019

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		18.00	18.50	19.40	20.30
MERCOLEDI' e/o VENERDI'	CORSO NUOTO MASTER			18.00* (solo mercoledì)		19.00	20.00
MARTEDI' e/o VENERDI'	8.30	9.15			18.50	19.40	

TURNO	N. LEZ	COSTO €	GIORNI	INIZIO	FINE
GENNAIO FEBBRAIO (apertura iscrizioni sabato 15 dicembre)	14	116	LUN - GIO	7 gennaio	21 febbraio
	14	116	MAR - VEN	8 gennaio	22 febbraio
	14	130	MER - VEN	9 gennaio	22 febbraio
	7	65	MER	9 gennaio	20 febbraio
FEBBRAIO APRILE (apertura iscrizioni sabato 23 febbraio)	15	124.50	LUN - GIO	25 febbraio	15 aprile
	15	124.50	MAR - VEN	26 febbraio	16 aprile
	15	139.50	MER - VEN	27 febbraio	17 aprile
	8	74.50	MER	27 febbraio	17 aprile
APRILE MAGGIO (apertura iscrizioni sabato 13 aprile)	10	83	LUN - GIO	29 aprile	30 maggio
	10	83	MAR - VEN	30 aprile	31 maggio
	9	84	MER - VEN	3 maggio	31 maggio
	4	37.50	MER	8 maggio	29 maggio

LE LEZIONI SONO SOSPESE:

DAL 18 AL 28 APRILE (Festività Pasquali), MERCOLEDI' 1 MAGGIO

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

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE OBBLIGATORIA 20,00€

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