



Piscina Comunale di Creazzo - via L. Da Vinci 15 - tel. 0444/522596 – [www.leosport.it](http://www.leosport.it)

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

# CORSI NUOTO ADULTI 2022

## 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. E' richiesto il certificato medico non agonistico

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		E' richiesto il certificato medico non agonistico		18.00 <small>(solo mercoledì)</small>		19.00	20.00
MARTEDI' e/o VENERDI'	9.00	10.30 <small>(solo martedì)</small>			18.45	19.30 <small>(solo martedì)</small>		

TURNO	N. LEZ	COSTO €	GIORNI	INIZIO	FINE
GENNAIO - FEBBRAIO <small>(APERTURA ISCRIZIONI LUNEDI' 20 DICEMBRE )</small>	14	119	LUN - GIO	10 gennaio	24 febbraio
	7	59.50	MAR	11 gennaio	22 febbraio
	7	59.50	VEN	14 gennaio	25 febbraio
	14	133	MER - VEN	12 gennaio	25 febbraio
	7	66.50	MER	12 gennaio	23 febbraio
MARZO - APRILE <small>(APERTURA ISCRIZIONI LUNEDI' 21 FEBBRAIO)</small>	13	110.5	LUN - GIO	28 febbraio	11 aprile
	7	59.50	MAR	1 marzo	12 aprile
	6	51	VEN	4 marzo	8 aprile
	13	123.50	MER - VEN	2 marzo	13 aprile
	7	66.50	MER	2 marzo	13 aprile

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**