

FITNESS	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
			9.30 Gym		9.30 Gym	
		15.00 Tb		15.00 Tb		
				18.15 Tb		
	19.30 Tb		20.15 Gag			

CON UN MINIMO DI 5 PERSONE, POTRANNO ESSERE ATTIVATI ALTRI CORSI FITNESS, CON GIORNI ED ORARI DIFFERENTI DA QUELLI GIÀ IN PROGRAMMA

Adulti Nuoto			10.15			
			18.30			
			19.30			

Bambini Ragazzi &		PRE AGONISTICA & AGONISTICA 14.45-15.45		PRE AGONISTICA & AGONISTICA 14.45-15.45		
	15.45 16.30 17.15	15.45 16.30 17.15	15.45 16.30 17.15	15.45 16.30 17.15	15.45 16.30 17.15	

TUTTI I CORSI SONO PREVIA ISCRIZIONE
VERRANNO ATTIVATI SOLO AL RAGGIUNGIMENTO DI UN
NUMERO MINIMO DI ISCRITTI
GIORNI ED ORARI SONO INDICATIVI
CHIAMARE IN SEGRETERIA PER CONFERMA



PISCINA VALMALENCO **CORSI INVERNALI** **2018/2019**

Primo turno corsi di nuoto:
Dal 24 settembre 2018 al 21 Dicembre 2018
Secondo turno corsi corsi di nuoto:
Dal 07 gennaio 2019 al 22 Febbraio 2019
Terzo turno corsi di nuoto:
Dal 25 febbraio 2019 al 18 Aprile 2019

Primo turno Fitness:
Dal 24 settembre 2018 al 21 Dicembre 2019
Secondo turno Fitness:
Dal 14 gennaio 2019 al 18 Aprile 2019

APERTURA ISCRIZIONI
DAL 17 SETTEMBRE 2018

ORARI SEGRETERIA:
da lunedì a venerdì
09.00 - 12.00
14.00 - 18.00

Per maggiori informazioni:
Piscina della Valmalenco

loc. Vassalini, snc - Chiesa in Valmalenco (So)

tel. 0342 - 454201 / 345 - 9986953

web: www.snef.it - www.piscinavalmalenco.it

mail: info.chiesa@snef.it

CORSO NUOTO ADULTI

Imparare a nuotare e perfezionare lo stile

I nostri corsi sono rivolti ad adulti e ragazzi maggiori di 16 anni, dal principiante al nuotatore evoluto, cercando di condividere apprendimento, benessere e divertimento.

INFO CORSO

Gruppi formati da max 8 unità per istruttore a seconda della capacità e del livello di apprendimento. I turni sono di 45' dedicati interamente all'attività in acqua.

CORSO NUOTO BAMBINI E RAGAZZI

Imparare a nuotare divertendosi

I nostri corsi sono rivolti a bambini e ragazzi dai 6 ai 15 anni, con diversa acquaticità e capacità natatorie, ma che condividono la stessa voglia di divertirsi praticando un'attività sportiva. Ci piace pensare che i ragazzi che oggi impareranno divertendosi saranno gli atleti di domani.

INFO CORSO

Gruppi formati da **max 8 allievi per istruttore**. I turni sono di 45' dedicati interamente all'attività in acqua.

TARIFFE:

MONOSETTIMANALE € 7,00 A LEZIONE

BISETTIMANALE € 6,50 A LEZIONE

CORSO BABY

Imparare a nuotare divertendosi

I corsi si propongono di dare il primo ambientamento a questo nuovo mondo, insegnando attraverso il gioco, le tappe fondamentali del nuoto.

INFO CORSO

Età 3/5 anni, gruppi formati da un **max di 6 allievi per istruttore**. I turni sono di 40' dedicati interamente all'attività in acqua.

TARIFFE:

MONOSETTIMANALE € 7,50 A LEZIONE

BISETTIMANALE € 7,00 A LEZIONE

LEZIONI PER TURNO

PRIMO TURNO dal 24 settembre al 21 dicembre 2018:

LUNEDI' 13 LEZIONI - MARTE DI' 13 LEZIONI - MERCOLEDI' 13 LEZIONI - GIOVEDI' 12 LEZIONI - VENERDI' 12 LEZIONI

SECONDO TURNO dal 7 gennaio al 22 febbraio 2019:

LUNEDI' 7 LEZIONI - MARTE DI' 7 LEZIONI - MERCOLEDI' 7 LEZIONI - GIOVEDI' 7 LEZIONI - VENERDI' 7 LEZIONI

TERZO TURNO dal 25 febbraio 2019 al 18 aprile 2019:

LUNEDI' 7 LEZIONI - MARTEDI' 7 LEZIONI - MERCOLEDI' 8 LEZIONI - GIOVEDI' 8 LEZIONI - VENERDI' 7 LEZIONI

LEZIONI PRIVATE (Pacchetti da 5 Lezioni)

Lezioni di nuoto individuali 1 persona € 23,00 a lez.

Lezioni di nuoto individuali 2 persone € 30,00 a lez.

Lezioni di nuoto individuali 3 persone € 36,00 a lez.

ACQUA FITNESS

Tenersi in forma non è stato mai così facile con la ginnastica in acqua, attività che si divide in tantissime altre discipline che si svolgono in acqua a tempo di musica, divertendosi e bruciando calorie e grassi. Dedica più tempo all'attività fisica....stai facendo un investimento per il tuo futuro

TARIFFE:

Lezione Singola: € 10.00

Corso: MONOSETTIMANALE € 7,00 A LEZIONE

BISETTIMANALE € 6,50 A LEZIONE

INFO CORSO

Corsi aperti a tutte le età. Durata singola lezione 45'

ACQUASOFT

E' una ginnastica davvero completa che permette di migliorare il tono e l'elasticità muscolare con esercizi semplici; fare ginnastica in acqua richiede maggiore fatica rispetto all'aria, bastano quindi pochi e semplici movimenti per rassodare la muscolatura e apparire più sode e toniche. L'acquasoft sfrutta i massaggi dell'acqua su tutto il nostro corpo.

TOTAL BODY

Un allenamento molto divertente, a ritmo di musica, ad alto consumo calorico. La lezione **Total body** è tutta rigorosamente a ritmo di musica, è una lezione allenante molto completa che combina tecniche di esercizio finalizzate al condizionamento muscolare, unitamente al miglioramento dell'attività cardiovascolare e alla forma estetica complessiva del corpo. Il **Total body** è quindi un allenamento generale che include sia l'aspetto cardiovascolare sia la resistenza fisica e soprattutto la tonificazione. Grazie all'utilizzo di attrezzi fitness quali manubri, cavigliere, la muscolatura di tutto il corpo è allenata con questo tipo di allenamento.

ACQUAGAG

Praticando GAG in acqua i muscoli dei glutei, delle gambe e gli addominali si allenano e si potenziano con la resistenza e la pressione dell'acqua. In questo modo il beneficio non è solo fisico ed estetico: l'acquagag infatti migliora l'attività cardiocircolatoria offrendo, allo stesso tempo, tonicità muscolare.

LEZIONI PER TURNO FITNESS:

PRIMO TURNO dal 24 settembre 2018 al 21 dicembre 2018

LUNEDI' 13- MARTEDI' 13 - MERCOLEDI' 13 - GIOVEDI' 12 - VENERDI' 12 LEZIONI

SECONDO TURNO dal 14 gennaio 2019 al 18 aprile 2019

LUNEDI' 13 - MARTEDI' 13 - MERCOLEDI' 14 GIOVEDI' 14 - VENERDI' 13 LEZIONI

NB: LE LEZIONI PERSE DEI CORSI DI NUOTO E ACQUAFITNESS SI POSSONO RECUPERARE ESCLUSIVAMENTE CON IL NUOTO LIBERO E NON CON I CORSI SUCCESSIVI.

ENTRO E NON OLTRE IL 06 GENNAIO 2019 PER IL PRIMO TURNO, ENTRO E NON OLTRE IL 25 APRILE 2019 PER IL SECONDO E TERZO TURNO.

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE : € 10,00 (valida dal 24 settembre 2018 al 31 agosto 2019)

CAUZIONE CARD : € 5,00

PER FREQUENTARE I CORSI E' OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO DAL 6° ANNO COMPIUTO

FESTIVITA' CORSI: GIOVEDI' 1 & VENERDI' 2 NOVEMBRE 2018

LUNEDI' 4 & MARTEDI' 5 MARZO 2019

VENERDI' 19 APRILE 2019