

# CORSI DI NUOTO - NUOTO AGONISTICO 2021 - 2022

## ORARIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
--------	---------	-----------	---------	---------	--------

### VASCA GRANDE

9.30 - 10.10	Collettivo Adulti	17.00 - 18.30	Pre Agonistica	16.30 - 17.15	Corso Rosso	17.00 - 18.30	Pre Agonistica	16.30 - 17.15	Corso Rosso	15.00 - 16.00	Pre Agonistica
16.30 - 17.15	Corso Rosso			17.15 - 18.00	Corso Rosso			17.15 - 18.00	Corso Rosso	17.00 - 17.45	Corso Rosso
17.15 - 18.00	Corso Rosso			17.15 - 18.00	Corso Blu			17.00 - 18.00	Corso Grigio	17.45 - 18.30	Corso Rosso
17.15 - 18.00	Corso Blu			18.00 - 18.40	Corso Grigio				PALESTRA		
18.00 - 18.40	Corso Grigio			19.20 - 20.00	Collettivo Adulti						

### VASCA PICCOLA

9.15 - 10.00	Corso Baby	9.15 - 10.00	Corso Baby	9.15 - 10.00	Corso Baby	9.15 - 10.00	Corso Baby	9.00 - 9.45	Corso Baby
10.00 - 10.45	Corso Baby	10.00 - 10.45	Corso Baby	10.00 - 11.30	Corso Baby	10.00 - 10.45	Corso Baby	9.45 - 10.30	Corso Baby
10.45 - 11.30	Corso Baby	10.45 - 11.30	Corso Baby			10.45 - 11.30	Corso Baby	10.30 - 11.15	Corso Baby
								11.15 - 12.00	Corso Baby
16.20 - 17.00	Corso Azzurro	16.10 - 16.50	Corso Azzurro	16.20 - 17.00	Corso Azzurro	16.10 - 16.50	Corso Azzurro	15.30 - 16.10	Corso Azzurro
17.00 - 17.40	Corso Azzurro	16.50 - 17.30	Corso Azzurro	17.00 - 17.40	Corso Azzurro	16.50 - 17.30	Corso Azzurro	16.20 - 16.50	Corso Baby Moby
18.00 - 18.45	Corso Baby	17.30 - 18.00	Corso Baby Moby	17.40 - 18.20	Corso Azzurro	17.30 - 18.00	Corso Baby Moby	17.00 - 17.40	Corso Azzurro
18.45 - 19.30	Corso Baby	18.00 - 18.45	Corso Baby	18.30 - 19.00	Corso Baby Moby	18.00 - 18.45	Corso Baby	17.40 - 18.20	Corso Azzurro
		18.45 - 19.30	Corso Baby	19.00 - 19.30	Corso Baby Moby	18.45 - 19.30	Corso Baby		

[www.millenniumsportfitness.com](http://www.millenniumsportfitness.com)

## LEZIONI INDIVIDUALI

Dai 4 anni.  
8 lezioni di 30 minuti  
1 persona € 150,00 - 2 persone € 100,00 cad.  
8 lezioni di 45 minuti  
1 persona € 225,00 - 2 persone € 145,00 cad.  
Da lunedì a sabato con appuntamento.

## CORSI COLLETTIVI

### CORSI BABY

Dai 3 ai 36 mesi (con genitore/accompagnatore in acqua).  
8 lezioni monosettimanali di 45 minuti € 120,00.  
E' possibile recuperare una lezione (entro la scadenza del corso) in giorni e orari definiti dall'istruttore.

### CORSI BABY MOBY

Per bambini di 3 anni.  
8 lezioni monosettimanali di 30 minuti € 85,00.

### CORSO AZZURRO

Dai 4 ai 5 anni. 1 lezione a settimana.  
16 lezioni di 40 minuti € 170,00.  
Obiettivo: ambientamento e insegnamento delle prime nozioni del nuoto.  
Vasca piccola.

### CORSO ROSSO

Dai 6 ai 12 anni compiuti. 1 lezione a settimana.  
16 lezioni di 45 minuti € 170,00.  
Obiettivo: didattica sulle nuotate nei 4 stili.

### CORSO BLU

Dai 6 ai 12 anni compiuti. 2 lezioni a settimana.  
32 lezioni di 45 minuti € 320,00.  
Obiettivo: didattica sulle nuotate nei 4 stili.

### CORSO GRIGIO

Dai 13 ai 17 anni compiuti. 1 lezione a settimana.  
16 lezioni di 40 minuti € 170,00.  
Obiettivo: perfezionamento della tecnica delle nuotate nei 4 stili.  
E' possibile aggiungere 16 allenamenti settimanali in palestra il venerdì dalle ore 17.00 alle ore 18.00. Costo € 120,00.

### COLLETTIVO ADULTI

Dai 18 anni. 1 lezione a settimana.  
8 lezioni di 40 minuti € 75,00.

## NUOTO AGONISTICO

### PREAGONISTICA

Dai 6 agli 8 anni.  
3 allenamenti settimanali.  
Durata allenamenti: da ottobre a fine maggio.  
Obiettivi: Perfezionamento degli stili con partecipazione a manifestazioni natatorie "settore propaganda" in preparazione all'attività agonistica.  
Maggiori informazioni su appuntamento.

### AGONISTICA

Categorie: esordienti B-A.  
Allenamenti da settembre a giugno.  
Categorie: ragazzi, juniores, cadetti, seniores.  
Allenamenti da settembre a luglio.  
Maggiori informazioni su appuntamento.

### MASTER

Allenamenti Lunedì-Martedì-Giovedì dalle 20.30 alle 22.00 da settembre a luglio.  
Maggiori informazioni su appuntamento con il responsabile Luca Moratti.

VASCA GRANDE - DIMENSIONI: mt 25,00 x 12,00 - PROFONDITÀ: da mt 1,00 a mt 1,80 - DEPURAZIONE: ozono + cloro  
VASCA PICCOLA - DIMENSIONI: mt 08,00 x 04,00 - PROFONDITÀ: mt 0,85 - DEPURAZIONE: cloro

## REGOLE DI FREQUENZA

È NECESSARIO CONSEGNARE IL CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ SPORTIVA.

LE VISITE MEDICHE DI IDONEITÀ SPORTIVA POSSONO ESSERE EFFETTUATE A TARIFFA CONVENZIONATA PRESSO MEDICALSPA SRL, POLIAMBULATORIO ADIACENTE A MILLENNIUM.

VENGONO RECUPERATE SOLO LE LEZIONI PERSE PER CAUSE IMPUTABILI AL CENTRO.

È OBBLIGATORIO L'USO DELLA CUFFIA E DELLE CIABATTE.

È OBBLIGATORIA LA DOCCIA PRIMA DI ENTRARE NELLE VASCHE.

È NECESSARIO ATTENERSI ALLE DISPOSIZIONI DEI REGOLAMENTI INTERNI E DEGLI ISTRUTTORI E ALLE DISPOSIZIONI ANTI COVID-19.

QUOTA DI ISCRIZIONE PER TUTTI I CORSI 15,00 EURO VALIDA DA AGOSTO 2021 A LUGLIO 2022

IL PAGAMENTO DEVE ESSERE EFFETTUATO ALL'ISCRIZIONE.

**PRIMO PERIODO.** I corsi iniziano a fine agosto e si concludono a dicembre. Iscrizioni aperte dal 20 agosto fino a completamento dei posti disponibili.

**SECONDO PERIODO.** I corsi iniziano a gennaio 2022 e si concludono a maggio.