

CORSI DI NUOTO - NUOTO AGONISTICO GENNAIO - MAGGIO 2023

ORARIO

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

VASCA GRANDE

9.30 - 10.10	Collettivo Adulti	7.00 - 8.00	Swim Training	16.30 - 17.15	Corso Rosso	7.00 - 8.00	Swim Training	16.30 - 17.15	Corso Rosso	14.30 - 16.00	Pre Agonistica
16.30 - 17.15	Corso Rosso	16.30 - 17.10	Corso Blu	17.15 - 18.00	Corso Rosso	16.30 - 17.10	Corso Blu	17.15 - 18.00	Corso Rosso	17.00 - 17.45	Corso Rosso
17.15 - 18.00	Corso Rosso	17.00 - 18.30	Pre Agonistica	18.00 - 18.40	Corso Grigio	17.00 - 18.30	Pre Agonistica	17.00 - 18.00	Corso Grigio	17.45 - 18.30	Corso Rosso
18.00 - 18.40	Corso Grigio	19.30 - 20.30	Swim Training	19.20 - 20.00	Collettivo Adulti	19.30 - 20.30	Swim Training		PALESTRA		

VASCA PICCOLA

9.00 - 9.45	Corso Baby			9.15 - 10.00	Corso Baby			9.15 - 10.00	Corso Baby	9.00 - 9.45	Corso Baby
9.45 - 10.30	Corso Baby	9.15 - 10.00	Corso Baby	10.00 - 10.45	Corso Baby	9.15 - 10.00	Corso Baby	10.00 - 10.45	Corso Baby	9.45 - 10.30	Corso Baby
10.30 - 11.15	Corso Baby	10.00 - 10.45	Corso Baby			10.00 - 10.45	Corso Baby			10.30 - 11.15	Corso Baby
11.15 - 12.00	Corso Baby	10.45 - 11.30	Corso Baby			10.45 - 11.30	Corso Baby			11.15 - 12.00	Corso Baby
				16.20 - 17.00	Corso Azzurro			16.20 - 17.00	Corso Azzurro	15.45 - 16.25	Corso Azzurro
16.20 - 17.00	Corso Azzurro	16.20 - 17.00	Corso Azzurro	17.00 - 17.40	Corso Azzurro	16.20 - 17.00	Corso Azzurro	17.00 - 17.40	Corso Azzurro	16.30 - 17.10	Corso Azzurro
17.00 - 17.40	Corso Azzurro	17.00 - 17.30	Corso Baby Moby	17.45 - 18.15	Corso Baby Moby	17.00 - 17.30	Corso Baby Moby	17.40 - 18.10	Corso Baby Moby	17.10 - 17.50	Corso Azzurro
18.00 - 18.45	Corso Baby	17.30 - 18.00	Corso Baby Moby	18.15 - 18.45	Corso Baby Moby	17.30 - 18.00	Corso Baby Moby	18.10 - 18.40	Corso Baby Moby		
18.45 - 19.30	Corso Baby	18.00 - 18.45	Corso Baby	18.45 - 19.30	Corso Baby	18.00 - 18.45	Corso Baby	18.40 - 19.25	Corso Baby		
		18.45 - 19.30	Corso Baby			18.45 - 19.30	Corso Baby				

www.millenniumsportfitness.com

LEZIONI INDIVIDUALI

Dai 4 anni.
8 lezioni di 30 minuti
1 persona € 150,00 - 2 persone € 110,00 cad.
8 lezioni di 45 minuti
1 persona € 225,00 - 2 persone € 155,00 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.
19 lezioni di 40 minuti € 220,00.
Obiettivo: ambientamento e insegnamento delle prime nozioni del nuoto. Vasca piccola.

CORSO ROSSO

Dai 6 ai 12 anni compiuti. 1 lezione a settimana.
19 lezioni di 45 minuti € 220,00.
Obiettivo: didattica sulle nuotate nei 4 stili.

CORSO BLU

Dai 6 ai 12 anni compiuti. 2 lezioni a settimana.
19 lezioni di 45 minuti € 220,00.
Obiettivo: didattica sulle nuotate nei 4 stili.

CORSO GRIGIO

Dai 13 ai 17 anni compiuti. 1 lezione a settimana.
19 lezioni di 40 minuti € 220,00.
Obiettivo: perfezionamento della tecnica delle nuotate nei 4 stili.
E' possibile aggiungere 19 allenamenti settimanali in palestra il venerdì dalle ore 17.00 alle ore 18.00. Costo € 160,00.

COLLETTIVO ADULTI

Dai 18 anni. 1 lezione a settimana.
8 lezioni di 40 minuti € 80,00.

SWIM TRAINING

Programma d'allenamento che ha come obiettivo il potenziamento organico e muscolare attraverso il nuoto.
8 allenamenti settimanali € 75,00.
16 allenamenti bisettimanali € 140,00.

NUOTO AGONISTICO

PREAGONISTICA

Dai 6 agli 8 anni.
3 allenamenti settimanali.
Durata allenamenti: dal 13 settembre 2022 al 30 maggio 2023.
Obiettivi: Perfezionamento degli stili con partecipazione a manifestazioni natatorie "sette 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 2022 A LUGLIO 2023

IL PAGAMENTO DEVE ESSERE EFFETTUATO ALL'ISCRIZIONE.