

CORSI DI NUOTO - NUOTO AGONISTICO

GENNAIO - MAGGIO 2024

ORARIO

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

VASCA GRANDE

DIMENSIONI: mt 25.00 x 12.00
PROFONDITÀ: da mt 1.00 a mt 1.80 - DEPURAZIONE: ozono + cloro

16.30 - 17.15	Corso Rosso	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 - 17.00	Corso Verde	16.20 - 17.00	Corso Blu	16.45 - 17.15	Corso Verde	16.20 - 17.00	Corso Blu	16.30 - 17.00	Corso Verde	17.00 - 17.45	Corso Rosso
17.00 - 17.30	Corso Verde	16.30 - 17.00	Corso Verde	17.15 - 17.45	Corso Verde	16.30 - 17.00	Corso Verde	17.00 - 17.30	Corso Verde	17.45 - 18.30	Corso Rosso
17.15 - 18.00	Corso Rosso	17.00 - 18.15	Pre Agonistica	17.15 - 18.00	Corso Rosso	17.00 - 18.15	Pre Agonistica	17.15 - 18.00	Corso Rosso		
18.00 - 18.40	Corso Grigio	19.30 - 20.30	Swim Training	18.00 - 18.40	Corso Grigio	19.30 - 20.30	Swim Training	17.00 - 18.00	Corso Grigio		

VASCA PICCOLA

DIMENSIONI: mt 8.00 x 4.00
PROFONDITÀ: mt 0.85 - DEPURAZIONE: cloro

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

www.millenniumsportfitness.com

LEZIONI INDIVIDUALI

Dai 4 anni.
Da lunedì a sabato con appuntamento.
8 LEZIONI DI 30 MINUTI
1 persona € 160,00
2 persone € 120,00 cad.
3 persone € 95,00 cad.
8 LEZIONI DI 45 MINUTI
1 persona € 235,00
2 persone € 170,00 cad.
3 persone € 135,00 cad.

CORSI COLLETTIVI

CORSO BABY
Dai 3 ai 36 mesi (con genitore/accompagnatore in acqua).
8 lezioni monosettimanali di 45 minuti € 130,00.
E' possibile recuperare una lezione (entro la scadenza del corso) in giorni e orari definiti dall'istruttore.
CORSO BABY MOBY
Per bambini di 3 anni.
20 lezioni di 30 minuti € 220,00 (lun-mar-mer)
18 lezioni di 30 minuti € 200,00 (gio-ven)

CORSO VERDE

Riservato agli ex partecipanti selezionati dei corsi Baby Moby/Azzurro.
20 lezioni di 30 minuti € 220,00 (lun-mar-mer)
18 lezioni di 30 minuti € 200,00 (gio-ven)

CORSO AZZURRO

Dai 4 ai 5 anni. 1 lezione a settimana.
20 lezioni di 40 minuti € 250,00 (lun-mar-mer)
18 lezioni di 40 minuti € 230,00 (gio-ven-sab)
Obiettivo: ambientamento e insegnamento delle prime nozioni del nuoto.

CORSO ROSSO

Dai 6 ai 12 anni compiuti. 1 lezione a settimana.
20 lezioni di 40 minuti € 250,00 (lun-mar-mer)
18 lezioni di 40 minuti € 230,00 (gio-ven-sab)
Obiettivo: didattica sulle nuotate nei 4 stili.

CORSO BLU

Dai 6 agli 8 anni compiuti. 2 lezioni a settimana.
20 lezioni di 40 minuti € 250,00.
Obiettivo: didattica sulle nuotate nei 4 stili.

CORSO GRIGIO

Dai 13 ai 17 anni compiuti. 1 lezione a settimana.
20 lezioni di 40 minuti € 250,00
Obiettivo: perfezionamento della tecnica delle nuotate nei 4 stili.
E' possibile aggiungere 18 allenamenti settimanali in palestra il venerdì dalle ore 17.00 alle ore 18.00. Costo € 160,00.

SWIM TRAINING

Programma d'allenamento che ha come obiettivo il potenziamento organico e muscolare attraverso il nuoto. Dai 17 anni.
8 allenamenti settimanali € 85,00.
16 allenamenti bisettimanali € 150,00.

NUOTO AGONISTICO

PREAGONISTICA

Dai 6 agli 8 anni.
3 allenamenti settimanali.
Durata allenamenti: dal 14 settembre 2023 al 30 maggio 2024 (è possibile aggiungere il mese di giugno).
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.

REGOLE DI FREQUENZA

È NECESSARIO CONSEGNARE IL CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ SPORTIVA (DAI 6 ANNI).
LE VISITE MEDICHE DI IDONEITÀ SPORTIVA POSSONO ESSERE EFFETTUATE 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.

QUOTA DI ISCRIZIONE PER TUTTI I CORSI 15,00 EURO VALIDA DA AGOSTO 2023 A LUGLIO 2024

IL PAGAMENTO DEVE ESSERE EFFETTUATO ALL'ISCRIZIONE.

TEST PER I NUOVI ISCRITTI SU APPUNTAMENTO.

Da gennaio a maggio 2024. Iscrizioni aperte dal 1 al 17 dicembre 2023 per gli iscritti al corso precedente e per tutti dal 18 dicembre 2023 fino a completamento dei posti disponibili.