

# CORSI DI NUOTO - NUOTO AGONISTICO

## SETTEMBRE - DICEMBRE 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	7.10 - 8.00	Swim Training	16.30 - 17.15	Corso Rosso	7.10 - 8.00	Swim Training	16.30 - 17.15	Corso Rosso	14.30 - 16.00	Pre Agonistica
16.30 - 17.00	Corso Verde	16.20 - 17.30	Pre Agonistica	16.30 - 17.00	Corso Verde	16.20 - 17.30	Pre Agonistica	16.30 - 17.00	Corso Verde	16.00 - 16.30	Corso Verde
17.00 - 17.30	Corso Verde	17.30 - 18.40	Pre Agonistica	17.00 - 17.30	Corso Verde	17.30 - 18.40	Pre Agonistica	17.00 - 17.30	Corso Verde	17.00 - 17.45	Corso Rosso
17.15 - 18.00	Corso Rosso	19.30 - 20.30	Swim Training	17.15 - 18.00	Corso Rosso	19.30 - 20.30	Swim Training	17.15 - 18.00	Corso Rosso	17.45 - 18.30	Corso Rosso
18.00 - 18.40	Corso Grigio			18.00 - 18.40	Corso Grigio			17.00 - 18.00	Corso Grigio		PALESTRA

#### 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		
9.45 - 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	9.00 - 9.45	Corso Baby
10.30 - 11.15	Corso Baby	10.45 - 11.30	Corso Baby			10.45 - 11.30	Corso Baby			9.45 - 10.30	Corso Baby
11.15 - 12.00	Corso Baby									10.30 - 11.15	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		
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	16.30 - 17.10	Corso Azzurro
18.15 - 19.00	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	17.10 - 17.50	Corso Azzurro
19.00 - 19.45	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	18.45 - 19.30	Corso Baby		

[www.millenniumsportfitness.com](http://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 € 125,00 cad.  
3 persone € 95,00 cad.  
8 LEZIONI DI 45 MINUTI  
1 persona € 235,00  
2 persone € 180,00 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 € 135,00.  
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.  
14 lezioni di 30 minuti € 160,00

#### CORSO AZZURRO

Dai 4 ai 5 anni. 1 lezione a settimana.  
14 lezioni di 40 minuti € 180,00  
Obiettivo: ambientamento e insegnamento delle prime nozioni del nuoto.

#### CORSO VERDE

Riservato agli ex partecipanti selezionati dei corsi Baby Moby/Azzurro.  
14 lezioni di 30 minuti € 160,00

#### CORSO ROSSO

Dai 6 ai 12 anni compiuti. 1 lezione a settimana.  
14 lezioni di 45 minuti € 180,00  
Obiettivo: didattica sulle nuotate nei 4 stili.

#### CORSO GRIGIO

Dai 13 ai 17 anni compiuti. 1 lezione a settimana.  
14 lezioni di 40 minuti € 180,00  
Obiettivo: perfezionamento della tecnica delle nuotate nei 4 stili.  
E' possibile aggiungere 14 allenamenti settimanali in palestra il venerdì dalle ore 17.00 alle ore 18.00. Costo € 140,00.

#### SWIM TRAINING

Programma d'allenamento che ha come obiettivo il potenziamento organico e muscolare attraverso il nuoto. Dai 17 anni.  
8 allenamenti settimanali € 90,00.  
16 allenamenti bisettimanali € 160,00.

### NUOTO AGONISTICO

#### PREAGONISTICA

Dai 6 agli 8 anni.  
3 allenamenti settimanali.  
Durata allenamenti: dal 17 settembre 2024 al 29 maggio 2025  
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).
- 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 2024 A LUGLIO 2025

IL PAGAMENTO DEVE ESSERE EFFETTUATO ALL'ISCRIZIONE.

TEST PER I NUOVI ISCRITTI SU APPUNTAMENTO.

**PRIMO PERIODO.** Da settembre a dicembre 2024.

**SECONDO PERIODO.** Da gennaio a maggio 2025. Iscrizioni aperte dal 1 al 14 dicembre 2024 per gli iscritti al corso precedente e per tutti dal 16 dicembre 2024 fino a completamento dei posti disponibili.