

# CORSI DI NUOTO – NUOTO AGONISTICO

## SETTEMBRE – DICEMBRE 2025

### ORARIO

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
<b>VASCA GRANDE</b>											
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	16.00-16.30	Corso Verde
16.30 - 17.00	Corso Verde	19.30 - 20.30	Swim Training	16.30 - 17.00	Corso Verde	19.30 - 20.30	Swim Training	16.30 - 17.00	Corso Verde	16.30 - 17.15	Corso Rosso
17.00 - 17.30	Corso Verde			17.00 - 17.30	Corso Verde			17.00 - 17.30	Corso Verde	17.00 - 17.45	Corso Rosso
17.15 - 18.00	Corso Rosso			17.15 - 18.00	Corso Rosso			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		
<b>VASCA PICCOLA</b>											
DIMENSIONI: mt 8.00 x 4.00 PROFONDITÀ: mt 0.85 - DEPURAZIONE: cloro											
9.00 - 9.45	Corso Baby	9.00 - 9.45	Corso Baby	9.00 - 9.45	Corso Baby	9.00 - 9.45	Corso Baby	9.00 - 9.45	Corso Baby	9.00 - 9.45	Corso Baby
9.45 - 10.30	Corso Baby	9.45 - 10.30	Corso Baby	9.45 - 10.30	Corso Baby	9.45 - 10.30	Corso Baby	9.45 - 10.30	Corso Baby	9.45 - 10.30	Corso Baby
10.30 - 11.15	Corso Baby	10.30 - 11.15	Corso Baby			10.30 - 11.15	Corso Baby			10.30 - 11.15	Corso Baby
11.15 - 12.00	Corso Baby	11.15 - 12.00	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	16.40 - 17.20	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	17.20 - 18.00	Corso Azzurro
17.45 - 18.15	Corso Baby Moby	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		
18.15 - 19.00	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		
19.00 - 19.45	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 € 170,00  
2 persone € 130,00 cad.  
3 persone € 95,00 cad.  
8 LEZIONI DI 45 MINUTI  
1 persona € 245,00  
2 persone € 190,00 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 € 150,00.  
E' possibile recuperare una lezione (entro la scadenza del corso) in giorni e orari definiti dall'insegnante.

**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 € 185,00  
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 € 185,00.  
Obiettivo: didattica sulle nuotate nei 4 stili.

### CORSO GRIGIO

Dai 13 ai 17 anni compiuti. 1 lezione a settimana.  
14 lezioni di 40 minuti € 185,00.  
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 € 150,00.

### SWIM TRAINING

Programma d'allenamento che ha come obiettivo il potenziamento organico e muscolare attraverso il nuoto. Dai 17 anni.  
8 allenamenti settimanali € 95,00.  
16 allenamenti bisettimanali € 170,00.

### NUOTO AGONISTICO

#### PREAGONISTICA

Dai 6 agli 8 anni.  
Durata allenamenti: da metà settembre 2025 a fine maggio 2026.  
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 SETTEMBRE 2025 A AGOSTO 2026.  
IL PAGAMENTO DEVE ESSERE EFFETTUATO ALL'ISCRIZIONE. TEST PER I NUOVI ISCRITTI SU APPUNTAMENTO.

**PRIMO PERIODO** settembre - dicembre 2025

Iscrizioni aperte dal 1 al 22 agosto 2025 per gli iscritti al corso precedente e per tutti dal 25 agosto 2025 fino a completamento dei posti disponibili.

**SECONDO PERIODO** gennaio - maggio 2026

Iscrizioni aperte dal 1 al 13 dicembre 2025 per gli iscritti al corso precedente e per tutti dal 15 dicembre 2025 fino a completamento dei posti disponibili.