

# CORSI DI NUOTO – NUOTO AGONISTICO

## GENNAIO – MAGGIO 2026

### 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
16.30 – 17.00	Corso Verde	19.30 – 20.30	Swim Training	16.30 – 17.00	Corso Verde
17.00 – 17.30	Corso Verde		17.00 – 17.30	17.00 – 17.30	Corso Verde
17.15 – 18.00	Corso Rosso		17.15 – 18.00	17.15 – 18.00	Corso Rosso
18.00 – 18.40	Corso Grigio		18.00 – 18.40	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	9.00 – 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
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
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
17.45 – 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	18.10 – 18.40	Corso Baby Moby
19.00 – 19.45	Corso Baby	18.45 – 19.30	Corso Baby	18.45 – 19.30	Corso Baby

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. 1 lezione a settimana.  
(con genitore/accompagnatore in acqua)  
8 lezioni 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. 1 lezione a settimana.  
lun. mar. mer. gio. 19 lezioni di 30 minuti € 220,00.  
ven. 18 lezioni di 30 minuti € 210,00.

**CORSO AZZURRO**  
Dai 4 ai 5 anni. 1 lezione a settimana.  
lun. mar. mer. gio. 19 lezioni di 40 minuti € 250,00.  
ven. 18 lezioni di 40 minuti € 240,00.  
sab. 17 lezioni di 40 minuti € 225,00.  
Obiettivo: ambientamento e insegnamento delle prime nozioni del nuoto.

**CORSO VERDE**  
Riservato agli ex partecipanti selezionati dei corsi Azzurri. 1 lezione a settimana.  
lun. mer. 19 lezioni di 30 minuti € 220,00.  
ven. 18 lezioni di 30 minuti € 210,00.  
sab. 17 lezioni di 30 minuti € 200,00.

**CORSO ROSSO**  
Dai 6 ai 12 anni compiuti. 1 lezione a settimana.  
lun. mar. mer. gio. 19 lezioni di 45 minuti € 250,00.  
ven. 18 lezioni di 45 minuti € 240,00.  
sab. 17 lezioni di 45 minuti € 225,00.  
Obiettivo: didattica sulle nuotate nei 4 stili.

**CORSO GRIGIO**  
Dai 13 ai 17 anni compiuti. 1 lezione a settimana.  
19 lezioni di 40 minuti € 250,00.  
Obiettivo: perfezionamento della tecnica delle nuotate nei 4 stili.  
E' possibile aggiungere 18 allenamenti settimanali con allenatore in palestra il venerdì dalle ore 17.00 alle ore 18.00. Costo € 210,00.

### 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.

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.