

CORSI DI NUOTO - NUOTO AGONISTICO

GENNAIO - MAGGIO 2026

ORARIO

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

VASCA GRANDE

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
16.30 - 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
17.00 - 17.30	Corso Verde			17.00 - 17.30	Corso Verde			17.00 - 17.30	Corso verde
17.15 - 18.00	Corso Rosso			17.15 - 18.00	Corso Rosso			17.15 - 18.00	Corso Rosso
18.00 - 18.40	Corso Grigio			18.00 - 18.40	Corso Grigio			17.00 - 18.00	Corso Grigio

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

VASCA PICCOLA

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
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

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

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
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						

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
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

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 DEGLIISTRUTTORI.

QUOTA DI ISCRIZIONE PER TUTTI I CORSI 15,00 EURO VALIDA DA SETTEMBRE 2025 A AG