

CORSI DI NUOTO – NUOTO AGONISTICO

SETTEMBRE 2026 – GENNAIO 2027

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					
16.40 – 17.20 Corso Rosso	7.10 – 8.00 Swim Training	16.40 – 17.20 Corso Rosso	7.10 – 8.00 Swim Training	16.40 – 17.20 Corso Rosso	17.10 – 17.40 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	17.10 – 17.50 Corso Rosso
17.00 – 17.30 Corso Verde		17.00 – 17.30 Corso Verde		17.00 – 17.30 Corso Verde	17.50 – 18.30 Corso Rosso
17.20 – 18.00 Corso Rosso		17.20 – 18.00 Corso Rosso		17.20 – 18.00 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	9.00 – 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	15.40 – 16.20 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	16.20 – 17.00 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	18.45 – 19.30 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 (con genitore/accompagnatore in acqua).
8 lezioni monosettimanali di 45 minuti € 155,00.
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.
16 lezioni di 30 minuti € 185,00.

CORSO AZZURRO
Dai 4 ai 5 anni. 1 lezione a settimana.
16 lezioni di 40 minuti € 210,00
Obiettivo: ambientamento e insegnamento delle prime nozioni del nuoto.

CORSO VERDE
Riservato agli ex partecipanti selezionati dei corsi Baby Moby/Azzurro.
16 lezioni di 30 minuti € 185,00.

CORSO ROSSO
Dai 6 ai 12 anni compiuti. 1 lezione a settimana.
16 lezioni di 40 minuti € 210,00.
Obiettivo: didattica sulle nuotate nei 4 stili.

CORSO GRIGIO
Dai 13 ai 17 anni compiuti. 1 lezione a settimana.
16 lezioni di 40 minuti € 210,00.
Obiettivo: perfezionamento della tecnica delle nuotate nei 4 stili.
E' possibile aggiungere 16 allenamenti settimanali in palestra il venerdì dalle ore 17.00 alle ore 18.00. Costo € 170,00.

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 2026 a fine maggio 2027.
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 2026 A AGOSTO 2027.
IL PAGAMENTO DEVE ESSERE EFFETTUATO ALL'ISCRIZIONE. TEST IN ACQUA PER I NUOVI ISCRITTI SU APPUNTAMENTO.
PRIMO PERIODO settembre 2026 – gennaio 2027
Iscrizioni aperte dal 27 luglio 2026 per gli iscritti al corso precedente e per tutti dal 2 settembre 2026 fino a completamento dei posti disponibili.
SECONDO PERIODO gennaio – maggio 2027
Iscrizioni aperte dal 1 al 14 dicembre 2026 per gli iscritti al corso precedente e per tutti dal 15 dicembre 2026 fino a completamento dei posti disponibili.