

## CORSO DI NUOTO LIBERO

Attività dedicata agli over 16 con conoscenze natatorie già acquisite. Durata 1 ora

### Orari:

LUN-GIO 14.10-15.10  
21.10-22.10 (max 10 persone)  
MART-VEN 14.10-15.10  
22.00-23.00 (max 10 persone)  
MERC 19.50-20.50  
SAB 11.40-12.40 / 18.50-19.50

### Prezzi:

INGRESSO SINGOLO € 7,00  
10 INGRESSI € 50,00

## SQUADRA

L'attività agonistica, suddivisa in tre livelli (Preagonismo, Agonismo, Master) è dedicata agli allenamenti degli atleti della squadra ASD UISP NUOTO VALDARNO, in preparazione al campionato regionale UISP.

**Allenamenti squadra:**  
**ASD UISP NUOTO VALDARNO**

**CORSI PREAGONISMO:**  
DAL LUN AL VEN 16.35-17.20

**CORSI AGONISMO:**  
DAL LUN AL VEN 18.50-19.50  
LUN-MART-MERC-VEN 15.00-16.30

**MASTER:**  
MART-VEN 21.20-22.20  
LUN-GIOV 21.10-22.10  
MERC 21.40-22.30

**ATTIVITÀ ED ORARI SONO  
SOGGETTI A POSSIBILI  
VARIAZIONI A SEGUITO DELLE  
MISURE DI PREVENZIONE E  
CONTENIMENTO DEL COVID-19**



**INQUADRA IL QR CODE  
CON IL CELLULARE  
E VISUALIZZA L'ULTIMA  
VERSIONE AGGIORNATA**



AFFILIATO:



PISCINA DI FIGLINE VALDARNO  
VIA MORANDI 2  
FIGLINE VALDARNO (FI)  
TEL. 055 9156038

**ORARIO DI APERTURA  
AL PUBBLICO DELLA SEGRETERIA:**

LUNEDÌ E GIOVEDÌ 15.30 – 19.30  
MARTEDÌ E VENERDÌ 15.30 – 18.30

CIRCOLO NUOTO FIRENZE  
VIA F. BOCCHI, 26  
50126 FIRENZE



A.S.D. CIRCOLO NUOTO FIRENZE

# PISCINA DI FIGLINE VALDARNO

## STAGIONE NATATORIA 2021-2022

VIA MORANDI 2  
FIGLINE VALDARNO (FI)  
TEL. 055 9156038

e-mail: [figlinepiscina@yahoo.it](mailto:figlinepiscina@yahoo.it)



follow us on facebook  
Piscina Figline - Circolo Nuoto Firenze

## RAGAZZI

### Corso di nuoto per ragazzi (4-14 anni)

L'attività, svolta con cadenza monosettimanale o bisettimanale, è organizzata mediante una suddivisione dei ragazzi in tre livelli sulla base della loro competenza:

- Acquaticità (orientamento in acqua e apnea, galleggiamento)
- Ambientamento (apprendimento stili e tecniche di respirazione)
- Primo Livello (perfezionamento degli stili)

Durata: 45 min

#### Orari:

16.35-17.20 / 17.05-17.50

17.35-18.20 / 18.05-18.50

**Monosettimanale nei giorni:** MERC E SAB

#### Prezzi:

MENSILE 4 LEZIONI € 27,00

**Bisettimanale nei giorni:** LUN-GIO / MART-VEN

#### Prezzi:

MENSILE 8 LEZIONI € 50,00

BIMESTR. 16 LEZIONI € 92,00

QUADR. 32 LEZIONI € 155,00

## ADULTI

### Corso di nuoto per adulti (dai 16 anni)

Il corso Adulti ha come obiettivo quello di far conoscere l'ambiente acquatico agli over 16. Anche in questo caso l'attività prevede un'organizzazione bisettimanale suddividendo i corsisti sulla base dei livelli precedentemente elencati. Durata: 50 min

#### Orari:

LUN-GIO 10.20-11.10 / 19.40-20.30 o 20.20-21.10

MART-VEN 19.40-20.30

**Bisettimanale nei giorni:** LUN-GIO / MART-VEN

#### Prezzi:

MENSILE 8 LEZIONI € 55,00

BIMESTR. 16 LEZIONI € 100,00

QUADR. 32 LEZIONI € 185,00

## AQUARIA

### Corso di Aquaria

Il corso di Acquagym è un allenamento perfetto per dimagrire e tonificare tutto il corpo, recuperando così la forma fisica.

Durata 50 min.

#### Orari:

LUN-GIO 9.30-10.20 / 13.20-14.10

MART 13.20-14.10

MART-VEN 20.30-21.20

MERC 20.50-21.40

SAB 10.20-11.10

**Con il tuo abbonamento sei libero di venire quante volte vuoi!**

#### Prezzi:

SINGOLA € 9,00

MENSILE € 60,00

BIMESTR. € 110,00

QUADR. € 200,00

### Corso di Ginnastica Dolce

L'attività, con cadenza bisettimanale, è particolarmente indicata per persone anziane, in quanto si propongono esercizi acquatici semplici e, allo stesso tempo, efficaci tali da consentire il raggiungimento di un benessere psicofisico. Durata 40 min

#### Orari:

MART-VEN 10.30-11.10

#### Prezzi:

MENSILE 8 LEZIONI € 50,00

### Corso di Ginnastica Gestanti

Svolto con la partecipazione di un'ostetrica, è dedicato alle mamme in dolce attesa. L'attività prevede l'esecuzione di movimenti in grado di contrastare il gonfiore degli arti inferiori, di favorire la flessibilità delle articolazioni e di aumentare l'elasticità muscolare. Si differenzia dal corso aquaria per una minore intensità di movimento. Durata 40 min

#### Orari:

MART-VEN 11.10-11.50

#### Prezzi:

MENSILE 8 LEZIONI € 60,00

## BABY

### Primi Passi (da 6 mesi a 4 anni)

Il corso Baby o Primi Passi è un'attività pensata per i più piccoli, per consentire loro di conoscere l'acqua attraverso la metafora del gioco. In acqua il bambino è accompagnato dal genitore, sotto la supervisione dei nostri istruttori. Durata 30 min.

#### Orari:

SABATO MATTINA ore 11.10-11.40

#### Prezzi:

4 INGRESSI € 30,00 con accompagnatore

## LEZIONI INDIVIDUALI

### Pacchetti da 5 lezioni a € 65,00

Senza possibilità di recupero.

### Singola lezione a € 15,00

In caso di bisogno la lezione deve essere disdetta almeno un giorno prima in caso contrario si richiede il pagamento di metà lezione.

**PER ACCEDERE ALL'ATTIVITÀ DELL'IMPIANTO È OBBLIGATORIO PRESENTARE AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO.**

*Per poter partecipare alle attività natatorie è obbligatorio fare, al momento dell'iscrizione la tessera associativa.*

*Il costo della tessera è di euro 12,00 per gli adulti e di euro 8,00 per i bambini.*

**PER I CORSI DI AQUARIA, NUOTO LIBERO E PRIMI PASSI È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE**

I corsi verranno attivati al raggiungimento di minimo tre iscritti.

La direzione si riserva il diritto di modificare gli orari della programmazione qualora fosse necessario per esigenze tecnico organizzative.