

# NUOTO RAGAZZI 10-14 ANNI ... SCEGLI IL TUO GIORNO

## VASCA 50 lato 20 mt

Venerdì 18.30  
principianti, intermedi e avanzati

## VASCA 50

Martedì - Giovedì 18.05  
intermedi - avanzati

1° PROVA GRATUITA  
2° PROVA € 6.50

Lunedì - Mercoledì  
17.00  
avanzati

Martedì - Giovedì  
17.00 / 17.50  
avanzati

Venerdì - Sabato  
17.00  
intermedi - avanzati

# NEW

# NUOTO GUIDATO

RAGAZZI CON PROBLEMI POSTURALI

Martedì - Giovedì 18.40 + 1 GIORNO IN PALESTRA DA CONCORDARE

# NEW

1° PROVA  
GRATUITA  
2° PROVA €  
6.50

## NUOTO RAGAZZI E ADULTI... SCEGLI IL TUO GIORNO

### VASCA 25 mt

Martedì - Giovedì  
16.10  
principianti, intermedi e avanzati

### VASCA 50 mt lato 20 mt

Lunedì - Mercoledì  
18.15  
principianti, intermedi e avanzati

### VASCA 25 mt

Mercoledì  
16.10  
principianti, intermedi e avanzati

PROMO  
€ 5.50

## NUOTO ADULTI ... SCEGLI IL TUO GIORNO

### VASCA 50 lato 20 mt

Lunedì - Mercoledì  
19.00  
principianti, intermedi e avanzati  
19.45  
intermedi e avanzati

### VASCA 50 mt

Martedì - Giovedì  
08.30  
intermedio  
13.15  
avanzati x 1 ora - € 8.00  
19.30  
avanzati  
20.00  
avanzati x 1 ora - € 8.00

### VASCA 50 lato 25 mt

Mercoledì  
12.45  
avanzato  
13.30  
intermedi  
18.45  
intermedi - avanzati  
19.30  
principianti

### VASCA 25 mt

Martedì - Giovedì  
19.25  
principianti e intermedi  
Lunedì - Venerdì  
20.00  
principianti, intermedi e avanzati  
Sabato  
17.00  
intermedi

1° PROVA GRATUITA  
2° PROVA € 6.50

# SOLO € 5.50 A LEZIONE

lunedì - venerdì 20.45 vasca 25mt / venerdì 13.00 - vasca 50mt / venerdì 19.15 - vasca 50 lato 20 mt

### NUOTO AVANZATO

Se non vuoi giorni e orari fissi e vuoi nuotare seguito da un istruttore questo è il corso che fa per te. Vieni tutte le volte che vuoi nei seguenti orari:

Lunedì 19.45 (lato 20 mt) - Martedì 8.30 (50mt)  
Mercoledì 12.45 (50mt) Venerdì 13.00 (lato 25 mt)  
Venerdì 19.15 (lato 20 mt)

€ 91.90

### NUOTO INTERMEDI

Se non vuoi giorni e orari fissi e vuoi nuotare seguito da un istruttore questo è il corso che fa per te. Vieni tutte le volte che vuoi nei seguenti orari:

Martedì - Giovedì 20.15 (50 mt) - Giovedì 8.30 (50mt)  
Mercoledì 13.30 (50mt) - Venerdì 13.00 (50 mt)

€ 91.90

### NUOTO PRINCIPIANTI

Se non vuoi giorni e orari fissi e vuoi nuotare seguito da un istruttore questo è il corso che fa per te. Vieni tutte le volte che vuoi nei seguenti orari:

Martedì 19.30 (50 mt) - Giovedì 16.10 (25mt)  
Mercoledì 13.30 (50mt) - Venerdì 19.15 (20 mt)

€ 91.90

## CREA IL TUO PLANNING MENSILE

Lascia le tue richieste in segreteria e noi troveremo l'istruttore che ti accontenterà:

LEZIONI INDIVIDUALI € 20.00

LEZIONI A 2 PARTECIPANTI € 13,00 a partecipante

PICCOLI GRUPPI 3-5 AMICI € 10,00 a partecipante

**13 NOVEMBRE: Una Domenica Insieme**

**14 DICEMBRE: Gare staffette Adulti**

**18 DICEMBRE: Spettacolo di Natale**

## FESTE DI COMPLEANNO

Festeggia il tuo compleanno in piscina e riceverai un coupon per prenotare la tua PROVA GRATUITA ad un corso di nuoto o ginnastica



# SCUOLA NUOTO

## PISCINE DOGALI 1° CORSO

PISCINE  
ogali  
innamorati dello Sport

VASCA 50MT DAL 19/09/2016 AL 23/12/2016 (IL GIORNO DI INIZIO PUÒ SUBIRE VARIAZIONI)  
VASCA 25MT E SCOLASTICA DAL 05/09/2016 AL 23/12/2016

CORSO 3-5 / 5-9 / 10-14 MONOSETTIMANALE € 7.00 A LEZIONE - BISETTIMANALE € 6.30 A LEZIONE  
ADULTI MONOSETTIMANALE € 8.00 - BISETTIMANALE € 7.00 A LEZIONE

### ACQUATICITA' 0-3 ANNI IN ACQUA CON MAMMA E PAPÀ

Mercoledì	16.00
Giovedì	11.30 / 16.00
Sabato	15.00

**€ 76.90**



1° PROVA GRATUITA  
2° PROVA € 6.50

### NEW SABATO PROGETTO BABY € 72.90

Nuova attività mirata allo sviluppo psicomotorio del bambino. In ogni corso vengono rispettate "tassativamente" le fascie di età del bambino per un adeguato sviluppo educativo nell'acqua:

08.50 - 09.25	3/8 mesi	10.35 - 11.10	25/36 mesi
09.25 - 10.00	9/14 mesi	11.20 - 11.55	25/42 mesi - vasca 25 mt
10.00 - 10.35	15/24 mesi	11.55 - 12.30	43/60 mesi - vasca 25 mt

### PORTARE IL PROPRIO GALLEGGIANTE DA CASA



1 recupero al mese in altri giorni entro data fine corso o 1 buono nuoto libero.

### ACQUA SPORT 3-5 ANNI ... SCEGLI IL TUO GIORNO

IN OGNI ORARIO CI SONO 3 LIVELLI:

**STELLA-PRINCIPIANTI:** primo approccio con l'ambiente acquatico e, non avendo mai frequentato un corso, non mettono sotto la testa (3-4 anni) testa in acqua. (3-5 anni)

**CAVALLUCCIO-INTERMEDI:** hanno già sperimentato l'elemento acqua con disinvoltura, cominciando già a galleggiare e immergendo totalmente la

**NEMO-AVANZATI:** padronanza totale del proprio corpo in acqua, galleggiano totalmente e hanno già frequentato corsi. (4-5 anni)

Lunedì	17.00 / 17.50	Giovedì	17.00 / 17.50	Domenica	10.20
Martedì	17.00 / 17.50	Venerdì	17.00 / 17.50		
Mercoledì	17.00 / 17.50	Sabato	11.20 / 12.10		

### PICCOLI GRUPPI € 10.00 A LEZIONE

Gruppo composto al massimo da 6 bambini per sperimentare a 360° l'ambiente acquatico.

Martedì  
16.10 / 18.40

PROVA GRATUITA  
SABATO ORE 16.10  
in altri giorni € 6,50

### PROMO CORSI

Lunedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì	18.40
Sabato	16.10 / 17.00

**€ 5.50  
a lezione**

### NUOTO 5-9 ANNI ... SCEGLI IL TUO GIORNO

Lunedì	17.00 / 17.50	Giovedì	17.00 / 17.50 / 18.40
Martedì	17.00 / 17.50 / 18.40	Venerdì	17.00 / 17.50
Mercoledì	17.00 / 17.50 / 18.40	Sabato	11.20 / 12.10 / 16.10 / 17.00



NEWS

**MARTEDÌ - GIOVEDÌ 17.00 - VASCA 20mt - avanzati - 1 ora - € 8.00 a lezione**

### PICCOLI GRUPPI € 10.00 A LEZIONE

Gruppo composto al massimo da 6 bambini per sperimentare a 360° l'ambiente acquatico.

Martedì (prin.) 18.40

Giovedì (prin.) 18.40

Sabato (prin. - int.) 10.30

### PRE - SINCRONIZZAZIONE RAGAZZE 6-10 ANNI

Lunedì - Mercoledì 17.00

### PROMO CORSI

Lunedì - Venerdì 18.40  
Sabato (prin. - int.) 10.30

**€ 5.50  
a lezione**

TUTTE LE LEZIONI PERSE

SONO RECUPERABILI PREVIO UTILIZZO BADGE  
AD ECCEZIONE DEI PACCHETTI NUOTO ADULTI - ENTRO DATA FINE CORSI