

## IL BENESSERE, LA SALUTE, LO SPIRITO

### VASCA 50 MT. LATO 20

Lunedì - Mercoledì

- 19:00 princ., inter. e avan.
- 19:45 intermedi e avanzati

### VASCA 50 MT.

Martedì - Giovedì

- 07:15 principianti
- 08:30 intermedi - avanzati
- 18:45 intermedi - avanzati
- 19:30 intermedi - avanzati
- 20:00 avanzati x 1 ora - € 8,50

Mercoledì

- 13:15 avanzati

Venerdì

- 13:00 intermedi - avanzati

### VASCA 25 MT.

Martedì - Giovedì

- 19:25 principianti intermedi, avanz.

Lunedì - Venerdì

- 20:00 p principianti, inter, avan.

Mercoledì

- 19:30 principianti 1 liv, princip. 2 liv.

Sabato

- 17:00 principianti

### CORSI PROMO

Lunedì - Venerdì

- 20:45 vasca 25mt princ., inter. e avan.

Venerdì

- 19:15 vasca 50 lato 20 mt princ. inter avan.

ADULTI

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:

(DAL 01/10 FINO AL 22/12/2018)

NEW BASIC NUOTO PRINCIPIANTI **79,90 €**

Martedì - Giovedì (25mt) 15.00

Venerdì 20.45 (25 mt)

NUOTO INTERMEDIO **116,90 €**

Martedì - Giovedì 20.15 (50 mt) - Mercoledì 19.45 (20 mt)

Martedì - Giovedì 13.30 (50mt)

NUOTO AVANZATO **116,90 €**

Lunedì 19.45 (lato 20 mt) - Martedì 8.30 (50mt)

Mercoledì 13.15 (50mt) Venerdì 13.00 (50mt)

Venerdì 19.15 (lato 20 mt)

**N.B. NON ESISTONO RECUPERI**



PACCHETTI

## "CREA TU IL TUO PLANNING"

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

- LEZIONI INDIVIDUALI € 20,00
- LEZIONI A DUE PARTECIPANTI € 13,00 a partecipante
- PICCOLI GRUPPI 3-5 AMICI € 11,00 a partecipante

**CORSO 3-5 / 5-9 / 10-14 MONOSETTIMANALE € 7,50 A LEZIONE - BISETTIMANALE € 6,80 A LEZIONE**  
**ADULTI MONOSETTIMANALE € 8,00 - BISETTIMANALE € 7,00 A LEZIONE**  
**CORSI PROMO € 6,00**

# UN INVERNO A TUTTO SPORT

## SCUOLA NUOTO 2018/2019

VASCA 50MT E 20 MT DAL 17/09/2018 AL 22/12/2018  
VASCA 25MT E SCOLASTICA DAL 10/09/2018 AL 22/12/2018



SEI INDECISO...

PRENOTA LA TUA PROVA CHIAMA IL 347 345 3776

TUTTI I CORSI VERRANNO ATTIVATI AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI  
TUTTE LE LEZIONI PERSE SONO RECUPERABILI ENTRO DATA FINE CORSO PREVIO UTILIZZO DEL BADGE  
AD ECCEZIONE DEI PACCHETTI NUOTO ADULTI.

SIETE INVITATI A LEGGERE IL NOSTRO REGOLAMENTO INTERNO RELATIVO AI CORSI

# NOVITA CORSI 2018/2019

## ABBONAMENTI ANNUALI + REGALO KIT FEDELTA'

NEW

## EVENTI

- 30/09 HAPPY SWIM SCOLASTICA + 25 MT.
- 28/10 PARTY IN THE WATER 0/2 ANNI
- 11/11 A SUNDAY WITH DOGALI
- 07/11 RACE FOR ADULTS AND BOYS
- 16/12 CHILDREN'S CHRISTMAS PARTY
- 19/12 WAITING FOR CHRISTMAS BOYS AND ADULTS

**dogali**  
piscina@palestra

Viale Dogali, 12 - Modena  
Tel. 059-217525  
info@dogalisrl.it / nuoto@dogalisrl.it  
www.dogalisrl.it



## ACQUATICITÀ :L'INTIMITÀ E L'UNIONE

- Martedì ore 10.30 bimbi 15 / 36 mesi vasca 20 mt
- Mercoledì ore 16:10 bimbi 8 / 30 mesi
- Giovedì ore 11:00 bimbi 0 / 24 mesi
- Giovedì ore 16.00 bimbi 0 / 36 mesi
- Sabato ore 15:30 bimbi 0 / 36 mesi

In ogni corso vengono rispettate "tassativamente" le fasce di età del bambino per un adeguato sviluppo educativo nell'acqua. **Consigliamo la muta per i corsi in vasca 25mt. e 20 mt.**

### Sabato

- 09.00 - 09.40 bimbi 03 / 14 mesi
- 09.45 - 10.25 bimbi 15 / 24 mesi
- 10.30 - 11.10 bimbi 25 / 36 mesi
- 10.30 - 11.10 bimbi 18 / 35 mesi - vasca 25 mt.
- 11.15 - 11.55 bimbi 36 / 48 mesi - vasca 25 mt.



# 0-3 ANNI

Pacchetti: **DAL 01/10 AL AL 22/12/2018: € 72.90**

## IN ACQUA SENZA IL GENITORE:LA SCOPERTA ED IL MISTERO

Vasca Scolastica  
€ 8,00 a lezione



- **Martedì** ore 18:40
- **Mercoledì** ore 16:10
- **Giovedì** ore 18.40
- **Venerdì** ore 17.50



# 2 ANNI

## LA CURIOSITA', IL DIVERTIMENTO E LA FELICITA'

**LIVELLO STELLA** - principianti: mai stati in acqua e frequentato un corso non mettono la testa sotto (anni 3 e 4)

**LIVELLO CAVALLUCCIO** - intermedi: hanno confidenza con l'acqua e mettono la testa sotto; cominciano a galleggiare (anni 3 1/2 - 4 e 5)

**LIVELLO NEMO** - avanzati: galleggiano e sono disinvolti in acqua (anni 4 e 5)

- Lunedì 17.00 / 17.50
  - Martedì 17.00 / 17.50
  - Mercoledì 17.00 / 17.50
  - Giovedì 17.00 / 17.50
  - Venerdì 17.00 / 17.50
  - Sabato 11.20 / 12.10
  - Domenica 10.20
- (Solo livello stella € 9.50 a lezione + ingresso nuoto genitore)

### PICCOLI GRUPPI € 10,00 A LEZIONE:

Gruppo composto al massimo da 6 bambini per vivere il mondo acquatico in maniera esclusiva

- Martedì 16.10 / 18.40

### CORSI PROMO

- Lunedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì 18.40
- Sabato 16.15 / 17.05



# 3-5 ANNI

## LE ABILITÀ ACQUATICHE ,LA SPERIMENTAZIONE :VASCA 25

Possono partecipare a questo corso bambini che hanno già avuto esperienze serene, senza paura in acqua alta: non è necessario che sappiano galleggiare.

- Lunedì 17.00 • Martedì 17.50 • Mercoledì 17.00 • Giovedì 18.40

**NOVITÀ**

# 4-5 ANNI

## LA CENTRALITÀ DEL SOGGETTO, LO SPORT, E LE ABILITÀ SPORTIVE

- Lunedì 17:00 / 17:50 / 18.40
- Martedì 17:00 / 17:50 / 18:40
- Mercoledì 17:00 / 17:50 / 18:40
- Giovedì 17:00 / 17:50 / 18:40
- Venerdì 17:00 / 17:50 / 18.40
- Sabato 11.20 / 12.10 / 16.10 / 17.00
- Domenica 11.10 (solo princip. € 9.50 + ingresso nuoto genitore)



### PICCOLI GRUPPI € 10,00 A LEZIONE

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

- Martedì 18:40
- Giovedì 18:40
- Sabato 10:30

### CORSI PROMO

- Lunedì 18:40
- Venerdì 18:40
- Sabato 10:30

# 5-9 ANNI

## L'AGGREGAZIONE ED IL MOVIMENTO

### VASCA 50 MT. LATO 20

- Venerdì 18.30 princ. - inter. - avan.

### VASCA 25 MT.

- Lunedì 17.00 avanzati
- Martedì 17.00 / 17.50 avanzati
- Mercoledì 17.00 avanzati
- Giovedì 17.00 / 17.50 avanzati
- Venerdì 17.00 intermedi - avanzati
- Sabato 16.10 intermedi - 17.00 principianti

### VASCA 50 MT.

- Martedì 18.05 intermedi - avanzati
- Giovedì 18.05 intermedi - avanzati



# 10-13 ANNI

## L'INCLUSIONE E LE DIFFERENZE DI ETÀ

### VASCA 50 MT. LATO 20

- Lunedì 18.15 princ. - inter. - avan.
- Mercoledì 18.15 princ. - inter. - avan.

### VASCA 25 MT.

- Martedì / Giovedì 16.10 princ. - inter. - avan.
- Martedì / Giovedì 15.00 principianti

### CORSI PROMO VASCA 25MT.

- Mercoledì 16.10 principianti, intermedi e avanzati

# RAGAZZI E ADULTI

## PRE SINCRO PRE PALLANUOTO SIRENE E TRITONI

Ragazze 6 - 12 anni Mercoledì 17.45

Ragazzi 6 - 12 anni Sabato 17.00

Ragazze/i 6 - 12 anni Martedì 18.40

**NOVITÀ**



## POSTURAL ZONE

- Martedì - Giovedì 18:40  
più un giorno in palestra da concordare  
9.50 € a lezione

## INDIVIDUAL POSTURAL ZONE

**25 €** Giorni e orari da concordare  
a lezione