**ACQUA**

SCEGLI L’INTENSITÀ DI LAVORO CHE FA PER TE IN PISCINA   
0 Molto basso - 1 Basso - 2 Medio - 3 Alto

(Se sei **over 55**, i corsi contrassegnati con questa icona **[+55]** sono particolarmente indicati per te!)

**CORSI DI NUOTO**

Chi dice che a nuotare si impara solo da piccoli? Anche gli adulti hanno ottime possibilità, sia di **imparare** sia di **migliorare** il proprio stile di nuoto. Respirazione e coordinazione, ecco il segreto del buon nuotatore. Per principianti e intermedi esercizi per imparare i principali stili di nuoto. Per gli avanzati corsi di affinamento delle tecniche e delle forme di allenamento. *Tutto per… tenersi in forma*!

***Piscina Caduti di Brema – Viale Piacenza***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Nuoto\*\* | 1-2-3 | Quadrim. monosett. Quadrim bisett | mar-ven | 20.15-21.00 | 15  30 | 165  255 |
| Nuoto\*\* | 1-2-3 | Quadrim. mono Quadrim bisett | mar-ven | 21.00-21.45 | 15  30 | 165  255 |

\*\* in collaborazione con CSI

***Piscina Ferrari – Via Zarotto***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Nuoto | 1-2-3 | Quadrim. monosett.  Quadrim. bisett. | mar-gio | 19.30-20.15 | 15  30 | 165  255 |

**[+55]**

***Piscina Ferrari* - *Via Zarotto*** - (45’ d’acqua) - inizio 2 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 9.00-9.45 | 60 | 260 |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett | Lun-giov | 10.00-10.45 | 60 | 260 |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 11.15-12.00 | 60 | 260 |

***Piscina Florida Fitness - Via Ximenez 27/A*** - (1h d’acqua) - inizio 2 ottobre

**[+55]**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 9.00-10.00 | 60 | 209 |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 10.00-11.00 | 60 | 209 |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 11.00-12.00 | 60 | 209 |

**GINNASTICA IN ACQUA**

**[+55]**

***Piscina Florida Fitness - Via Ximenez 27/A*** - (1h d’acqua) - inizio 4 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | mer | 8.45-9.45 | 30 | 157 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett | mer | 9.45-10.45 | 30 | 157 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett | ven | 10.00-11.00 | 30 | 157 |

**GINNASTICA IN ACQUA**

**[+55]**

***Piscina “Caduti di Brema” - Viale Piacenza*** -(45’ minuti d’acqua) - inizio 4 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | mer | 9.00-9.45 | 30 | 147 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | mer | 9.45-10.30 | 30 | 147 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | mer | 10.30-11.15 | 30 | 147 |