

## **PROGRAMMA STAGIONE INVERNALE 2019**

La stagione sportiva 2019 viene suddivisa in due periodi.

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| <b>1° periodo</b> | dal 07 Gennaio al 16 Marzo |
| <b>2° periodo</b> | dal 18 Marzo al 25 Maggio  |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>1 periodo monosettimale</b> | 10 lezioni |
| <b>1 periodo bisettimanale</b> | 20 lezioni |

La frequenza ai corsi può essere monosettimanale o bisettimanale, rispettando l'abbinamento dei giorni previsto. In caso di iscrizioni successive alla data di inizio dei corsi, verrà scalato dal costo dell'abbonamento il valore corrispondente alle lezioni perse. Le lezioni perse potranno essere recuperate nei giorni e negli orari previsti entro e non oltre la fine del periodo; è possibile recuperare le lezioni perse dopo la fine del periodo, solamente dietro presentazione di certificato medico.

In ottemperanza a quanto previsto dalla normativa vigente (**Decreto Balduzzi 24 aprile 2013**) in materia di **CERTIFICAZIONE MEDICA SPORTIVA**, si comunica che i soci praticanti devono obbligatoriamente essere in possesso della **certificazione medica NON AGONISTICA**. L'obbligo della **certificazione medica** non è previsto per i corsi AFA e Bambini fino a 6 anni non compiuti.

### **CORSI DI NUOTO BAMBINI**

#### **ACQUATICITA' 3-4 ANNI (monosettimanale)**

|                  |       |       |
|------------------|-------|-------|
| <b>Mercoledì</b> | 17.00 | 17.45 |
| <b>Sabato</b>    | 10.00 | 10.45 |

#### **AMBIENTAMENTO**

L'ambientamento non ha finalità tecniche specifiche, serve solo a sviluppare adattamenti sensoriali ed a stabilire un buon rapporto con l'acqua attraverso l'azione giocosa. L'allievo affronta i problemi della propulsione e dell'affinamento, dell'educazione respiratoria con particolare cura della costruzione del ritmo respiratorio. Lo scopo dell'ambientamento è il raggiungimento dell' "abilità obiettivo".

|                              |       |       |       |
|------------------------------|-------|-------|-------|
| <b>Lunedì-Giovedì</b>        | 16.30 | 17.15 | 18.00 |
| <b>Martedì-Venerdì</b>       | 17.00 | 17.45 | -     |
| <b>Lunedì (monosett.)</b>    | 17.15 | 18.00 | -     |
| <b>Mercoledì (monosett.)</b> | 17.00 | 17.45 | -     |
| <b>Sabato (monosett.)</b>    | 10.00 | -     | -     |



### **1°/2° LIVELLO**

Il 1° livello, non ha finalità tecniche, costruisce ulteriori capacità motorie attraverso esercitazioni finalizzate alla futura nuotata. L'allievo nel 2° livello affronta i problemi di un ulteriore perfezionamento della nuotata completa a Crawl e Dorso, un miglioramento delle capacità coordinative/condizionali, acquisizione della nuotata a rana.

|                              |       |       |       |
|------------------------------|-------|-------|-------|
| <b>Lunedì-Giovedì</b>        | 16.30 | 17.15 | 18.00 |
| <b>Martedì-Venerdì</b>       | 17.00 | 17.45 | -     |
| <b>Mercoledì (monosett.)</b> | 17.00 | 17.45 | -     |
| <b>Sabato (monosett.)</b>    | 10.45 | -     | -     |

#### **Prezzi**

|                  |                            |                              |
|------------------|----------------------------|------------------------------|
| <b>Durata</b>    | <b>Costo Bisettimanale</b> | <b>Costo Monosettimanale</b> |
| <b>1 periodo</b> | 85,00 € (20 LEZIONI)       | 50,00 € (10 LEZIONI)         |

### **CORSO NUOTO ADULTI**

Gli iscritti vengono suddivisi in diversi livelli tecnici in base alle proprie capacità, dai primi approcci con l'ambiente acqua fino al perfezionamento dei quattro stili. Di seguito l'abbinamento dei giorni e la distribuzione orario dei corsi in oggetto:

|                        |                         |                          |
|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| <b>Lunedì-Giovedì</b>  | 19.30<br>(PRINCIPIANTI) | 20.15<br>(1°/2° LIVELLO) |
| <b>Martedì-Venerdì</b> | 9.45                    | -                        |

|                  |              |
|------------------|--------------|
| <b>Durata</b>    | <b>Costo</b> |
| <b>1 periodo</b> | 95,00        |



### **LEZIONI PRIVATE NUOTO**

Per un lavoro mirato e ritagliato su misura in base alle proprie esigenze, con un istruttore dedicato esclusivamente a uno o due clienti.

Le date e gli orari dovranno essere concordati col Responsabile Scuola Nuoto.

**Prezzi per turno (45 min.)**

|                    |         |
|--------------------|---------|
| <b>Individuale</b> | 16,00 € |
| <b>Coppia</b>      | 25,00 € |

## ATTIVITA' FITNESS

### ACQUAGYM

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Lunedì-Giovedì        | 12.30 |
| Lunedì - Mercoledì    | 18,45 |
| Mercoledì (monosetti) | 19.30 |

### HIDROBIKE

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Lunedì-Giovedì  | 19.30 |
| Martedì-Venerdì | 13.00 |

### Prezzi

|           |                       |                       |
|-----------|-----------------------|-----------------------|
| Durata    | Costo Bisettimanale   | Costo Monosettimanale |
| 1 periodo | 100,00 € (20 LEZIONI) | 50,00 € (10 LEZIONI)  |



### AFA (Attività Fisica Adattata)

Attività svolta in acqua secondo il protocollo in convenzione con la ASL n.11. Iscrizione annuale (comprende tessera UISP): 10,00 €. Frequenza bisettimanale nel rispetto dei giorni e degli orari riportati di seguito:

|                 |       |       |
|-----------------|-------|-------|
| Lunedì-Giovedì  | 9.45  | 10.30 |
| Martedì-Venerdì | 10.30 | 13.45 |

### Prezzi

|        |         |
|--------|---------|
| 1 MESE | 30,00 € |
|--------|---------|



### INFORMAZIONI UTILI

Il dispositivo magnetico su cui vengono caricati gli abbonamenti e il credito per le docce e i phon ha un costo di 3.00 €.

Prezzi per tessera UISP stagione 2018/2019:

|                |        |
|----------------|--------|
| Fino a 16 anni | 6,00 € |
| Adulti         | 9,00 € |

# PISCINA ACQUASPORT



Via dello Stadio - Castelfranco di Sotto

tel. 328/3708191

Sede Comitato Territoriale Uisp Zona del Cuoio

Tel 0571/480104

[www.uisp.it/zonadelcuoio](http://www.uisp.it/zonadelcuoio)



Piscina Acquasport Castelfranco di Sotto

## ATTIVITA' STAGIONE INVERNALE 2019

  
**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Zona Del Cuoio

# PISCINA ACQUASPORT



**Via dello Stadio - Castelfranco di Sotto**  
**tel. 328/3708191**  
**Sede Comitato Territoriale Uisp Zona del Cuoio**  
**Tel 0571/480104**  
**[www.uisp.it/zonadelcuoio](http://www.uisp.it/zonadelcuoio)**



**Piscina Acquasport Castelfranco di Sotto**

## ORARI NUOTO LIBERO

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Lunedì/Giovedì            | dalle 10.00 alle 14.00<br>dalle 19.00 alle 20.30 |
| Martedì/Mercoledì/Venerdì | dalle 10.00 alle 14.00<br>dalle 18.45 alle 20.30 |
| Sabato                    | dalle 10.00 alle 14.00                           |
| Domenica                  | dalle 10.00 alle 12.00                           |

### Prezzi:

|              | 0-5 anni | 5-12 anni | Adulti  | Over 65 |
|--------------|----------|-----------|---------|---------|
| 1 ingresso * | gratis   | 4.00 €    | 5.50 €  | 4.50 €  |
| 1 ingresso   | gratis   | 4,50 €    | 6.00 €  | 5.00 €  |
| 10 ingressi  | -        | 35.00 €   | 50.00 € | -       |
| 20 ingressi  | -        | 60.00 €   | 90.00 € | -       |

\*Ingresso con tessera UISP

