

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-GIO 20.40-21.40
22.00-23.00 (max 10 persone)
MERC 19.50-20.50
SAB 11.40-12.40

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
(chiusura cassa ore 19.15)
MARTEDÌ E VENERDÌ 15.30 – 18.30
(chiusura cassa ore 18.15)

CIRCOLO NUOTO FIRENZE
VIA F. BOCCHI, 26
50126 FIRENZE



A.S.D. CIRCOLO NUOTO FIRENZE

PISCINA DI FIGLINE VALDARNO

STAGIONE NATATORIA 2022-2023

VIA MORANDI 2
FIGLINE VALDARNO (FI)
TEL. 055 9156038
e-mail: [figlinepiscina@yahoo.](mailto:figlinepiscina@yahoo)



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 dello loro competenze:

- 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-MER-GIO

10.20-11.10 / 19.40-20.30 o 20.20-21.10

Prezzi:

MENSILE 8 LEZIONI € 55,00

BIMESTR. 16 LEZIONI € 100,00

QUADR. 32 LEZIONI € 185,00

AQUARIA

Corso di Acquaria

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 19.50-20.40

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

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 ACQUARIA,
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.