

Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Ricordiamo che tutti i corsi saranno attivati al raggiungimento di un numero minimo di iscritti;
- Possibilità di effettuare una prova prima di iscriversi (costo € 8,50);
- I corsi sono trimestrali;
- La rinuncia, a corso iniziato, non dà diritto ad alcun rimborso.

Promozioni:

- Sconto di € 5,00** sull'acquisto di corsi per due o più componenti dello stesso nucleo familiare;
 - Sconto del 10%** sul totale dell'iscrizione per chi si iscrive 3 o più volte settimanali.
- Gli sconti non sono cumulabili e si intendono applicati sulla tariffa piena.



C.O.N.I. F.I.P.S. C.M.A.S.
ASSOCIAZIONE SUBACQUEA
NUOTO SUB MODENA
"BRUNO LOSCHI"

Sede Sociale: 41123 MODENA - VIA IV NOVEMBRE, 40/D
Tel./Fax 059 334481

Segreteria presso la Piscina Dogali dal Lunedì al Venerdì dalle
17,00 alle 19,30 - Tel: 059-219812.
e-mail :submodena@libero.it - margi.dade@tiscalinet.it Visitate
il sito: www.brunoloschi.it



Segreteria presso la Piscina Dogali dal Lunedì al Venerdì dalle
16.00 alle 19.00 - Telefono: 059-223838
Fax: 059-234850 - e-mail : info@modenanuoto.it
Visitate i siti: www.modenanuoto.it e www.ncghirlandina.it



PENTATHLON MODENA

Segreteria via S.Faustino, 113 Modena dal Lunedì al Venerdì
dalle 17.30 alle 19.30 - Telefono: 059-352050
e-mail: pentamodena@tiscali.it
Visitate il sito: www.pentamodena.it



Segreteria presso la Piscina Dogali dal Lunedì al Venerdì dalle
17,30 alle 19,30 - Tel: 059-220643 - e-mail: seasub@tiscali.it
Visitare il sito: www.seasub.it



La bottega di
MERLINO
LIBRERIA PER RAGAZZI
LABORATORI CREATIVI

Viale storchi 82, Modena
Tel 059-212221
www.labottegadimerlino.it
Libri per ragazzi, feste di compleanno,
laboratori ed eventi per bambini.



Comune di Modena
Assessorato allo Sport



Per Info Tel. 059 217525
Fax 059 243899
e-mail: info@dogalisrl.it
www.dogalisrl.it

Stagione Invernale 2010-2011

Acquaticità baby 0 - 2 anni

Attività rivolta ai piccolissimi con la presenza di uno dei genitori in acqua: è una stimolante esperienza per favorire l'apprendimento del bambino attraverso la sensibilizzazione all'acqua. I genitori devono utilizzare la cuffia e i bimbi devono indossare obbligatoriamente il costume contenitivo.

Vasca scolastica:	Mercoledì
	16.00 - 16.45
	Giovedì
	11.30 - 12.15
	Sabato
	9.00 - 9.45
	9.45 - 10.30
	10.30 - 11.15

Novità!!!! Abbonamento a 10 ingressi. Le iscrizioni riguardano i seguenti periodi: settembre - dicembre e/o gennaio-maggio. Le date specifiche di inizio e di fine periodo, coincidono con le date di inizio e di fine dei corsi.

Nuoto bimbi 3 - 5 anni

Attività propedeutica al nuoto attraverso l'apprendimento con metodi ludico-motori per garantire una sicurezza di movimento in acqua. Non è prevista la presenza dei genitori in acqua.

Vasca scolastica:

Lunedì, Mercoledì e Venerdì	Martedì e Giovedì	Sabato
16.55 - 17.40	16.10 - 16.55	11.15 - 12.00
* 17.40 - 18.25	16.55 - 17.40	12.00 - 12.45
* 18.25 - 19.10	* 17.40 - 18.25	16.10 - 16.55
	* 18.25 - 19.10	16.55 - 17.40
		17.40 - 18.25

N.B. Per gli orari delle 17.45 e 18.30 è possibile scegliere liberamente gli abbinamenti dei giorni o anche fare una giornata singola. Nelle giornate di abbinamento diverse da mar-gio e lun-mer non si assicura la presenza dello stesso istruttore.

Novità CORSA-PALLA-ACQUA: per chi si iscrive due volte alla settimana in piscina, proponiamo un percorso motorio completo con il terzo giorno a terra. Solo per i bimbi dai 4 ai 7 anni.

In tutti i giorni singoli si applicherà una maggiorazione sul prezzo del corso.

Nuoto bimbi 6 - 9 anni

Attività rivolta ai bambini per superare la fase di principianti accompagnandoli a quella di nuotatori più esperti attraverso il perfezionamento degli stili e seguendo una specifica progressione didattica.

Vasca 25 mt.:

Lunedì, Mercoledì e Venerdì	Martedì e Giovedì	Sabato
17.00 - 17.45	17.00 - 17.45	10.25 - 11.10
17.45 - 18.30	*17.45 - 18.30	11.10 - 11.55
18.30 - 19.15	18.30 - 19.15	11.55 - 12.40
		16.15 - 17.00
		17.00 - 17.45
		17.45 - 18.30

N.B.: solo nell'orario delle 17.45 del martedì e giovedì è possibile fare una volta alla settimana. In tutti i giorni singoli si applicherà una maggiorazione sul prezzo del corso.

Novità CORSA-PALLA-ACQUA: per chi si iscrive due volte alla settimana in piscina, proponiamo un percorso motorio completo con il terzo giorno a terra. Solo per i bimbi dai 4 ai 7 anni.

Nuoto ragazzi 10 - 14 anni

Questa proposta tende ad accrescere le competenze dei ragazzi in questa importante fase dell'età evolutiva. L'approccio metodologico si propone come obiettivo le nuotate sportive e le diverse attività acquatiche.

Vasca 50 mt. lato 20 mt.:

Lunedì e Mercoledì
18.30 - 19.15 principianti e avanzati
Venerdì
18.30 - 19.15 avanzati

Vasca 25 mt.:

Lunedì e Mercoledì
17.00 - 17.45 avanzati
Martedì e Giovedì
16.15 - 17.00 principianti e avanzati
17.00 - 17.45 avanzati
*17.45 - 18.30 avanzati
18.30 - 19.15 avanzati
Mercoledì
16.15 - 17.00 principianti e avanzati
Venerdì
17.00 - 17.45 avanzati

N.B.: solo nell'orario delle 17.45 del martedì e giovedì è possibile fare una volta alla settimana. In tutti i giorni singoli si applicherà una maggiorazione sul prezzo del corso.

Nuoto adulti

Ad ogni età è importante continuare ad imparare, sicuramente fondamentale migliorarsi, sia nelle tecniche che nelle capacità fisiche.

Vasca 50 mt.:

Martedì e Giovedì	8.30 - 9.15 intermedio
	20.15 - 21.00 avanzato
Mercoledì	12.45 - 13.30 avanzato

Vasca da 50 mt. lato 20 mt.:

Lunedì, Mercoledì	18.30 - 19.15 intermedio
	19.15 - 20.00 vari livelli
	20.00 - 20.45 intermedio e avanzato

Martedì

13.30 - 14.15 (25 mt)	intermedio
20.15 - 21.00 (25 mt)	intermedio

Mercoledì

13.30 - 14.15 (25 mt)	intermedio
19.15 - 20.00	principianti e intermedi

Martedì e Giovedì

18.30 - 19.15	intermedio e avanzato
19.15 - 20.00	vari livelli

Giovedì

13.30 - 14.15 (25 mt)	intermedio
20.15 - 21.00 (25 mt)	intermedio

Venerdì

19.15 - 20.00	vari livelli
---------------	--------------

Vasca 25 mt.:

Martedì e Giovedì

16.15 - 17.00	principianti
19.15 - 20.00	vari livelli

Mercoledì

16.15 - 17.00	intermedio
---------------	------------

Lunedì e Venerdì

20.00 - 20.45	vari livelli
20.45 - 21.30	vari livelli

Venerdì

20.00 - 20.45	principianti e avanzati
20.45 - 21.30	principianti e intermedi

Sabato

17.00 - 17.45	intermedio
---------------	------------

In tutti i giorni singoli si applicherà una maggiorazione sul prezzo del corso.

