

PROGETTO ANNI D'ARGENTO

PROGETTO ANNI D'ARGENTO

La ginnastica in acqua ed i corsi di nuoto che fanno parte del progetto anni d'argento hanno molteplici finalità:

1. Acquisizione di una migliore sensibilità e tecnica acquatica.
2. Miglioramento della mobilità articolare.
3. Miglioramento della coordinazione.
4. Benefici a livello cardiaco e respiratorio.
5. Dimagrimento unito a potenziamento delle strutture muscolari.
6. Benessere corpo-mente.
7. Socializzazione e relax.

È possibile scegliere fra tre attività:

- Nuoto.
- Hydro ginnastica di mantenimento nella vasca media (110-130 cm).
- Hydro ginnastica di mantenimento nella vasca piccola (90-110 cm)
- Hydro run nella vasca grande (180 cm).

Il certificato medico non agonistico è obbligatorio in originale secondo le norme di legge vigenti.

	HYDROGYM		HYDRORUN	
	vasca media		vasca grande	
LUNEDI' GIOVEDI'	8:45	9:30	9:00	9:45
	9:30	10:15	9:45	10:30
	10:15	11:00	10:30	11:15
MARTEDI' VENERDI'	8:45	9:30	9:00	9:45
			9:45	10:30
			10:30	11:15
SABATO	9:30	10:15		
NUOTO				
LUNEDI' GIOVEDI'	8:35 - 9:20			
	9:20 - 10:05			
	10:05 - 10:50			
MARTEDI' VENERDI'	9:10 - 09:55			
	10:00 - 10:45			
TARIFFE		UNDER 60	OVER 60	
12 LEZIONI		€ 75	€ 63	
6 LEZIONI		€ 38	€ 32	

NUOTO LIBERO

ORARIO NUOTO LIBERO INVERNALE

FASCE ORARIE

LUNEDI', MERCOLEDI' E GIOVEDI'

07:00	15:00
19:00	21:30

MARTEDI' E VENERDI'

07:00	15:00
19:00	20:30

SABATO

08:00	15:00
-------	-------

DOMENICA

08:00	14:00
-------	-------

Prenotazione al numero 030/9961478, solo con abbonamento attivo sulla tessera. L'ingresso può essere spostato o disdetto entro la sera precedente.

TARIFFE

INGRESSO SINGOLO	intero	Over 60 e fino a 12 anni
Ingresso singolo invernale	€ 7	€ 5,5

ABBONAMENTI A NUMERO DI INGRESSI

Rinnovando l'abbonamento prima della scadenza, il Credito residuo non andrà perso ma prenderà la scadenza del nuovo abbonamento. Gli ingressi scaduti senza una ricarica dell'abbonamento non potranno essere riaccreditati.

Gli abbonamenti sono validi anche durante il periodo estivo.

ATTENZIONE: l'abbonamento dà diritto ad un solo ingresso per giorno ed è NOMINALE

INGRESSI	INTERO	Over 60 e fino a 12 anni	scadenza
3 INGRESSI	€ 18	€ 15	30 giorni
5 INGRESSI	€ 27	€ 22	50 giorni
10 INGRESSI	€ 50	€ 40	100 giorni
30 INGRESSI	€ 135	€ 105	300 giorni



AQUATIC CENTER Via Marconi 33
25018 Montichiari (Bs)
tel. 030/9961478 320/6132085
Www.aquaticcenter.it



CORSI NUOTO STAGIONE 2021/22



ISCRIZIONE APERTE
DAL 11 OTTOBRE
INIZIO CORSI
28 OTTOBRE 2021

AQUATIC CENTER Via Marconi 33
25018 Montichiari (Bs)
tel. 030/9961478 320/6132085
Www.aquaticcenter.it

CORSI DI NUOTO PER BAMBINI

PROGETTO CUCCIOLI IN ACQUA

CORSI DI NUOTO PER ADULTI

SCUOLA NUOTO – FREQUENZA BISETTIMANALE

L'attività proposta è per bambini ambientati (completamenti autonomi in acqua) dai 3 ai 13 anni, è organizzata in periodi della durata di circa un mese e mezzo, ogni corso è di 12 lezioni.

Il certificato medico non agonistico è obbligatorio in originale secondo le norme di legge vigenti.

GIORNI			
Lunedì e Giovedì	16:35 – 17:20	17:25 – 18:10	18:15 – 19:00
Martedì e Venerdì	16:30 – 17:15	17:15 – 18:00	18:05 – 18:50

TARIFFA 12 LEZIONI: 82 €

L'AQUATIC CENTER PROPONE SEI DIVERSI LIVELLI DI APPRENDIMENTO:

- F: per chi a paura dell' acqua o non ha mai avuto esperienze didattiche natatorie (ambientamento).
 E: per chi non ha paura e deve mettere le basi per l'apprendimento delle nuotate a dorso e stile libero
 D: perfezionamento della nuotata a dorso e a stile libero,
 C: per chi nuota discretamente a dorso e a stile libero ma non a rana,
 B: principi di sedute di allenamento e di perfezionamento della nuotata a delfino,
 A: rivolto a chi sa nuotare tutti gli stili, ha un buon allenamento e vuole fare esperienze senza altre discipline legate al mondo del nuoto.

CORSO NUOTO – FREQUENZA MONOSETTIMANALE

Corsi per bambini ambientati dai 3 ai 13 anni con frequenza monosettimanale, durata di un mese e mezzo circa.

GIORNI	ORARI		
Mercoledì	16:30 – 17:15	17:20 – 18:05	18:10 – 18:55
Sabato	09:10 – 09:55	10:00 – 10:45	10:50 – 11:35
	15:30 – 16:15	16:20 – 17:05	17:10 – 17:55
	18:00 – 18:45		
Domenica	09:30 – 10:15	10:20 – 11:05	11:10 – 11:55

TARIFFA 6 LEZIONI: 45 €

Se combini 2 corsi monosettimanali viene applicata la tariffa bisettimanale: € 82 in totale.

PROGETTO CUCCIOLI IN ACQUA

L'acqua è il primo elemento che i neonati imparano a conoscere, un ambiente che consente loro di muoversi in libertà riconducendo a memorie prenatali che lo rassicurano e rilassano.

Tutti i corsi si svolgeranno in modalità monosettimanale.

Come vengono suddivisi i cuccioli:

- N/Neonati: dai 3 mesi ai 11 mesi con genitore in acqua.
- F1/Granchietti: dai 12 mesi ai 23 mesi con genitore in acqua.
- F2/Delfini non ambientati: dai 24 ai 35 mesi con genitore in acqua.

Il certificato medico è obbligatorio dal sesto anno di età in poi.

L'attività è organizzata in periodi della durata di circa un mese e mezzo.

Ogni corso è composto da 6 lezioni.

È possibile acquistare più giornate per frequentare due volte alla settimana.

TARIFFA 6 LEZIONI: € 45

Martedì	9:30 – 10:15	10:20 – 11:05	
Mercoledì	16:20 – 17:10	17:15 – 17:55	18:00 – 18:45
Sab. mattina	08:55 – 09:40	09:45 – 10:30	10:35 – 11:20
Sab. pomeriggio	15:05 – 15:50	15:55 – 16:40	16:45 – 17:30
	17:35 – 18:20		
Domenica	09:30 – 10:15	10:20 – 11:05	11:10 – 11:55

Se combini 2 corsi monosettimanali viene applicata la tariffa bisettimanale: € 82 in totale.

DAL 28/10/2021 AL 07/12/2021

	DAL	AL	N. LEZIONI
LUNEDÌ - GIOVEDÌ	28/10/2021	06/12/2021	11
MARTEDÌ - VENERDÌ	29/10/2021	07/12/2021	12
MERCOLEDÌ - SABATO	30/10/2021	08/12/2021	12
MARTEDÌ	02/11/2021	07/12/2021	6
MERCOLEDÌ	03/11/2021	01/12/2021	5
SABATO	30/10/2021	04/12/2021	6
DOMENICA	31/10/2021	05/12/2021	6

CORSI DI NUOTO PER ADULTI

Frequentare un corso di nuoto nel nostro impianto offre la possibilità di acquistare le tecniche natatorie più moderne. Il nuoto, oltre che a dare benefici fisici, regala momenti di socializzazione e relax con i compagni di corso e gli istruttori.

La durata di ogni corso è di circa un mese e mezzo e è costituito da 12 lezioni.

Tutti gli iscritti dovranno avere il certificato medico non agonistico in originale secondo le norme di legge vigenti, valido per il periodo del corso, il personale ha l'obbligo di negare l'accesso all'impianto ai clienti non in regola.

Il programma dedicato è suddiviso in sei livelli:

- PR/principianti: dedicato all'ambientamento.
- P1/perfezionamento 1: insegnamento del dorso e dello stile libero.
- P2/perfezionamento 2: completamento delle due nuotate precedenti.
- P3/perfezionamento 3: insegnamento della rana.
- P4/perfezionamento 4: insegnamento del delfino.
- P5/perfezionamento 5: per tenersi in forma e migliorare il proprio allenamento.

GIORNI	ORARI		
Lunedì e Giovedì	13:50 – 14:35	18:15 – 19:00	19:05 – 19:50
	19:55 – 20:40	20:45 – 21:30	
Martedì e Venerdì	09:10 – 09:55	10:00 – 10:45	18:05 – 18:50
	18:55 – 19:40	19:45 – 20:30	

TARIFFA 12 LEZIONI: € 86

LEZIONI PRIVATE

Le sedute possono essere singole o di gruppo (massimo 3 clienti). Per ogni informazione dettagliata rivolgersi in segreteria.

N° LEZIONI	TARIFFE
1 lezione	€25 a persona
4 lezioni	€95 a persona
8 lezioni	€175 a persona

Il certificato medico non agonistico in originale è obbligatorio secondo le norme di legge vigenti.