

Cari Nuotatori,

il Club Giardino vi ricorda che a **settembre** riaprirà la **stagione invernale** dei corsi di nuoto all'interno del Centro Benessere Giardino. Vi riportiamo tutti i corsi in base all'età, con calendari, prezzi e modalità.

BIBERON (4 mesi – 36 mesi)

Per stimolare la naturale propensione all'acquaticità e favorire lo sviluppo fisico, intellettuale e sociale del neonato. Con il gioco si accompagna il bimbo dal primo approccio con l'acqua ad immersioni e tuffi.

Un genitore deve essere presente in acqua (con la cuffia!).

Il bimbo deve portare il costume contenitivo o pannolo da acqua, la cuffia (solo dai 12 mesi in poi), ciabatte, accappatoio.

Costi: Una lezione singola = 12€

Un pacchetto di 5 lezioni da fare entro 2 mesi = 50€

Le lezioni sono sempre da **prenotare (059.680283)**, per avere il posto assicurato.

MARTEDI' & GIOVEDI' ore 15,30-16 e 16-16,30

SABATO ore 10,30-11 e 11-11,30

ACQUATICITA' (3-5 anni)

Attraverso il gioco il bambino acquisisce i primi schemi motori acquatici, raggiungendo una buona conoscenza dell'ambiente e un buon controllo del corpo in acqua.

Il genitore **NON** deve essere presente in acqua!

Il bimbo deve portare costume, cuffia, ciabatte, accappatoio.

MARTEDI' & GIOVEDI' ore 18-18,30

Costi: 10€ da moltiplicarsi per il numero di lezioni previste dal corso in atto. (+25€ ISCRIZIONE E ASSICURAZIONE ANNUALE)

Funziona come un corso di nuoto, con la possibilità di recuperare 1 lezione ogni 4 pagate.

SABATO ore 11,30-12 (bimbi più piccoli) e 12-12,30 (bimbi più grandi)

Costi: Una lezione singola = 12€

Un pacchetto di 5 lezioni da fare entro 2 mesi = 50€ (+25€ ISCRIZIONE E ASSICURAZIONE ANNUALE)

Le lezioni sono sempre da **prenotare (059.680283)**, per avere il posto assicurato.

SCUOLA NUOTO BIMBI (5-14 anni)

ORARI

| | | |
|---|------------------|--|
| Martedì & Giovedì 16.30-17.15 | 1° corsia | Anatroccoli & Pinguini (Giò) |
| | 2° corsia | Meduse & Balenottere (E) |
| Martedì & Giovedì 17.15-18 | 1° corsia | Anatroccoli & Pinguini (E) |
| | 2° corsia | Meduse & Balenottere (Giò) |
| Martedì & Giovedì 18-18.45 | 1° corsia | Delfini & Squali (E) |
| Martedì & Giovedì 18-18.30 | 2° corsia | Acquaticità (Giò) |
| Lunedì & Mercoledì 16.30-17.15 | 1° corsia | Anatroccoli & Pinguini (E) |
| Lunedì & Mercoledì 17.15-18 | 1° corsia | Meduse & Balenottere (E) |
| Lunedì & Mercoledì 18-18.45 | 1° corsia | Delfini & Squali (E) |
| Venerdì 16.30-17.15 | 1° corsia | Anatroccoli & Pinguini (Gr.) |
| | 2° corsia | Meduse & Balenottere (E) |
| Venerdì 17.15-18 | 1° corsia | Anatroccoli & Pinguini (E) |
| | 2° corsia | Meduse & Balenottere (Gr.) |
| Venerdì 18-18.45 | 1° corsia | Anatroccoli & Pinguini (E) A RICHIESTA! |
| Venerdì 18-18.30 | 1° corsia | Acquaticità (Gr.) A RICHIESTA! |

ISCRIZIONI E PREZZI

Iscrizioni aperte da **martedì 16 agosto**, in Reception. La prenotazione può essere fatta anche via telefono, ma, per migliorare l'organizzazione, è meglio venire di persona ad effettuare il pagamento delle lezioni il prima possibile.

Costi: ogni lezione **10€** (da moltiplicarsi per il n° di lezioni previste dal corso), scontata a **8€** per i fratelli.

Inoltre, proponiamo **abbonamenti trimestrali a €9 (€7 per i fratelli)** a lezione.

In caso di assenza, si può recuperare 1 lezione ogni 4 pagate. Con **certificato medico**, invece, si recuperano tutte quelle perse. Vi ricordiamo le **regole di comportamento** da tenere in piscina: il bimbo deve portare la cuffia; i genitori possono accedere alla zona docce negli spogliatoi o al piano vasca solo muniti di ciabatte o copri-scarpe; non si può mangiare negli spogliatoi! L'ultimo giorno di ogni corso i genitori possono accedere al piano vasca, per parlare con l'istruttore e vedere i progressi dei propri figli! (+**25€** ISCRIZIONE E ASSICURAZIONE ANNUALE)

LIVELLI

Ci sono 6 livelli natatori divisi per obiettivi raggiunti. Sono raggruppati in 3 macro-gruppi:

- A) 1° liv. ANATROCCOLO:** scarsa conoscenza dell'ambiente acquatico
- 2° liv. PINGUINO: galleggiamento e battuta di gambe a dorso e stile
- B) 3° liv. MEDUSA:** bracciata a dorso e stile, nuotata completa dorso e stile
- 4° liv. BALENOTTERA: nuotata a stile libero con respirazione laterale e gambata a rana
- C) 5° liv. SQUALO:** nuotata a rana (coordinazione braccia-gambe-respirazione)
- 6° liv. DELFINO: nuotata a delfino e perfezionamento degli altri stili

Una volta completato il Diploma di Scuola Nuoto, il nuotatore può continuare a frequentare i corsi di nuoto con l'obiettivo di raggiungere il **Diploma di Specializzazione** (Tuffi e Partenze, Nuoto pinnato e Apnea, Salvamento e Pallanuoto, Perfezionamento stilistico, Immersioni e Virate).

CALENDARIO

1° CORSO

- 📅 LUNEDI' & MERCOLEDI' _ L. 12 SETTEMBRE – L. 31 OTTOBRE = 15 lezioni
- 📅 MARTEDI' & GIOVEDI' _ M. 13 SETTEMBRE – G. 27 OTTOBRE = 14 lezioni
- 📅 VENERDI' _ 16 SETTEMBRE – 23 DICEMBRE = 15 lezioni

2° CORSO

- 📅 LUNEDI' & MERCOLEDI' _ M. 2 NOVEMBRE – M. 21 DICEMBRE = 15 lezioni
- 📅 MARTEDI' & GIOVEDI' _ G. 3 NOVEMBRE – G. 22 DICEMBRE = 14 lezioni (NO MAR. 1 NOV.!) (NO GIO 8 DIC.!)

3° CORSO

- 📅 LUNEDI' & MERCOLEDI' _ L. 9 GENNAIO – M. 22 FEBBRAIO = 14 lezioni
- 📅 MARTEDI' & GIOVEDI' _ M. 10 GENNAIO – M. 28 FEBBRAIO = 15 lezioni
- 📅 VENERDI' _ 13 GENNAIO – 16 MARZO = 10 lezioni

4° CORSO

- 📅 LUNEDI' & MERCOLEDI' _ L. 27 FEBBRAIO – M. 4 APRILE = 12 lezioni
- 📅 MARTEDI' & GIOVEDI' _ G. 1 MARZO – G. 5 APRILE = 11 lezioni

5° CORSO

- 📅 LUNEDI' & MERCOLEDI' _ M. 11 APRILE – M. 30 MAGGIO = 14 lezioni (NO LUN. 9 APRILE!)(NO MER. 25 APRILE!)
- 📅 MARTEDI' & GIOVEDI' _ M. 10 APRILE – G. 31 MAGGIO = 15 lezioni (NO MAR. 1 MAGGIO!)
- 📅 VENERDI' _ 23 MARZO – 25 MAGGIO = 10 lezioni

NUOTO ADULTI

Costi: 10€ da moltiplicarsi per il numero di lezioni previste dal corso in atto.

In caso di assenza, si può recuperare 1 lezione ogni 4 pagate. Con certificato medico, invece, si recuperano tutte quelle perse. (+**25€** ISCRIZIONE E ASSICURAZIONE ANNUALE)

LUNEDI', MERCOLEDI' e VENERDI' ore 10-10,45 con Giovanna

LUNEDI' & MERCOLEDI' ore 20,15-21 e 21-21,45 con Erika

Partenza da **Lunedì 12 Settembre**.

LEZIONI PRIVATE NUOTO

Da concordare giorni e orari direttamente con l'insegnante. (+**25€** ISCRIZIONE E ASSICURAZIONE ANNUALE)

Costi: 50 min. per 1 persona = € 40 / 50 min. per 2 persone = € 25 X 2

8 ingressi per 1 persona = € 290 / 8 ingressi per 2 persone = € 170 X 2

Sperando di fare cosa gradita nel comunicarvi in anticipo i ns. corsi, vi aspettiamo per ripartire alla grande, all'insegna dello sport e del divertimento!

Davide, Giovanna, Erika, Greta & lo Staff del Giardino