

CORSO NUOTO ADULTI

Il corso nuoto adulti è consigliato a chi vuole godere dei benefici dell'attività fisica in acqua: miglioramento delle capacità cardiovascolari e della mobilità articolare, rilassamento, controllo del peso, mantenimento della forza muscolare, il tutto senza limiti di età in un ambiente sicuro e senza rischio di infortuni. Il corso è consigliato a chi vuole imparare a nuotare, ma anche a chi vuole perfezionare la tecnica nei 4 stili.

- **QUOTA TESSERAMENTO C.S.I € 15,00**
(con copertura assicurativa e validità annuale)
- **QUOTA CORSO: 8 lezioni € 80,00**
- **CAUZIONE TESSERA MAGNETICA PER INGRESSO € 5,00 in contanti**
- **OGNI 2 LEZIONE PERSE 1 INGRESSO PISCINA OMAGGIO DA RICHIEDERE ENTRO 15 GIORNI DALLA FINE DEL CORSO FREQUENTATO.**
- E' richiesto **CERTIFICATO MEDICO** per attività **NON AGONISTICA**

LUNEDI' dalle 19:30 alle 20:15
livello principiante

1° CICLO

DAL 15/09/2025 AL 03/11/2025

2° CICLO

DAL 10/11/2025 AL 19/01/2026

3° CICLO

DAL 26/01/2026 AL 16/03/2026

4° CICLO

DAL 23/03/2026 AL 18/05/2026

No lezione 08/12 - 22/12 - 29/12 - 06/04

GIOVEDI' dalle 19:30 alle 20:15
livello principiante

dalle 20:15 alle 21:00
livello intermedio

1° CICLO

DAL 18/09/2025 AL 06/11/2025

2° CICLO

DAL 13/11/2025 AL 15/01/2026

3° CICLO

DAL 22/01/2026 AL 12/03/2026

4° CICLO

DAL 19/03/2026 AL 07/05/2026

No lezione 25/12 - 01/01