

PISCINA



Per tutti i corsi in piscina inizio primo ciclo 1 ottobre 2024 e secondo ciclo febbraio 2025. Le iscrizioni per il secondo ciclo si effettueranno al ritorno dalla pausa natalizia. Quota ridotta per 2 fratelli dal 2014 in poi.

Nuoto per adulti, adolescenti e bambini (100 - 101 - 102 - 104 - 107)

Lunedì, mercoledì, giovedì e sabato

I gruppi vengono formati in base ai livelli di capacità degli allievi, la durata del corso è di 60 minuti in acqua. Per i bambini è richiesta l'età minima di 5 anni e le lezioni del primo livello (stella, tartaruga, cavalluccio e pesce pagliaccio) durano 50 minuti. In alcuni orari possono essere abbinati sia bambini che adulti (corsi in parallelo).

Corso di gioco genitore/bimbo (108)

Mercoledì

Mamma, papà o nonna/o in acqua con il bambino per giocare e divertirsi insieme, conoscendo un nuovo elemento sotto la guida di un insegnante esperto (dai 3 ai 5 anni). Lezioni di 45 minuti.

Preagonistica bambini (110) e preagonistica ragazzi (111)

Lunedì e giovedì

Allenamento bisettimanale per bambini dai 6 anni in poi, diversificati per fasce di età. Gli allenamenti saranno poco più impegnativi di un corso di nuoto, verrà però richiesta loro costanza e voglia di migliorare. Sono previste alcune gare del circuito "Propaganda" per le quali si richiede un contributo di euro 40 e il certificato di richiesta del CREC è gratuito per i minorenni.

Perfezionamento adulti (113)

Lunedì, giovedì e sabato

Sotto la guida di un istruttore altamente qualificato, verranno sviluppate tutte le tecniche natatorie e verrà predisposto un piano di lavoro individualizzato. 15 lezioni da 90 minuti, il sabato dalle ore 14:30 alle ore 16:00, con possibilità di ingresso a nuoto libero il lunedì dalle ore 21.00 alle 22.00, il giovedì dalle ore 20:30 alle ore 21:30.

Acquagym (122 - 123 - 124 - 125 - 126)

Lunedì, mercoledì e giovedì

Esercizi eseguiti in acqua adatti a tonificare e rilassare i muscoli sfruttando l'azione di resistenza dell'acqua, in un caso, e di massaggio nell'altro. Ideale per giovani e meno giovani. Sono previsti corsi di acquagym per tutte le esigenze, sia bisettimanali che monosettimanali, da 40 minuti in acqua alta e acqua bassa.

NOVITÀ

Acqua fitness (128)

Lunedì

Allenamento in acqua alta anche con uso di attrezzi per potenziare le grandi masse muscolari e favorire l'attività aerobica.

Nuoto libero per adulti e ragazzi (130 - 131 - 132 - 134 - 135 - 136 - 137 - 138 - 139)

Lunedì, mercoledì, giovedì e sabato

Pur essendovi la possibilità di nuotare senza l'istruttore, sono previsti, se richiesti, interventi didattici e iniziative varie da parte degli assistenti bagnanti. Attività in parallelo adulti/bambini. Quando il minorenne nuota o gioca, anche l'accompagnatore può praticare attività sportiva sia in palestra che in piscina. Vedere i programmi dei singoli corsi. Per esempio: lunedì - mercoledì - giovedì bambini nuoto e adulto palestra o vasca.

● **LEZIONI INDIVIDUALI DI NUOTO PER ADULTI ED ADOLESCENTI: SIA PER IMPARARE A NUOTARE E VINCERE LA PAURA E SIA PER PERFEZIONARE GLI STILI. ORARIO: MERCOLEDI' DALLE ORE 20:00 ALLE ORE 21:00.**

PALLANUOTO CON TITANS BOLLATE (150)

Basta nuotare avanti e indietro, comincia a farlo anche a destra e sinistra, in su e in giù, prendi la palla e tira in porta! Nuoto, palla e arti marziali, tre sport in una sola quota. Nuotare a testa alta, divertirsi con i compagni, giocare con la palla: gruppi suddivisi per fasce di età e preparazione e squadre che partecipano al campionato interregionale Pallanuoto Italia/Libertas con allenamenti bi-trisettimanali.



Orari: martedì e venerdì 21:00 - 22:30, mercoledì 20:30 - 22:30 e giovedì 21:30 - 22:30

Hai conquistato l'acqua, ORA DOMINALA! UNISCITI A NOI! Cerchiamo atlete e atleti di tutte le età e le taglie, indossa la calotta e tuffati con i TITANS BOLLATE! Per dettagli vedi il sito www.titansbollate.com.

SPLASH BALL CON TITANS BOLLATE (151)

Nuotare inseguendo la palla, controllarla coordinando diverse tecniche di nuoto, presa con una mano e tiro, sono i fondamentali tecnici della pallanuoto abbinati al potenziamento fisiologico della nuotata specifica.

Fascia d'età: UNDER 12

Orari: mercoledì 17:00 - 18:00 e sabato 16:00 - 17:00

Info e costi

		QUOTA ANNUALE	2 QUOTE OTTOBRE + GENNAIO
150	CAMPIONATO TITANS CON KIT GARE	€590	€360 OTTOBRE 2024 + €230 GENNAIO 2025
151	SPLASH BALL	€350	€250 OTTOBRE 2024 + €100 GENNAIO 2025

Per dettagli vedi il sito: www.titansbollate.com o contattaci sulla nostra mail: pnbollate@gmail.com oppure segreteria.crec@gmail.com

Corsi di **PISCINA** *Info e costi*

NR. CORSO	NOME CORSO	15 LEZ. - MONOSETT.			30 LEZ. - BISETT.		
		ORD	RID	ANN	ORD	RID	ANN
100	CORSO NUOTO LUNEDÌ - GIOVEDÌ				€180	€170	€300
101	CORSO NUOTO LUNEDÌ	€90	€85	€150			
102	CORSO NUOTO GIOVEDÌ	€90	€85	€150			
104	CORSO NUOTO MERCOLEDÌ	€90	€85	€150			
107	CORSO NUOTO SABATO	€90	€85	€150			
108	CORSO DI GIOCO GENITORE/BAMBINO MONOSETTIMANALE	€95	€90	€165			
110	PREAGONISTICA BAMBINI				€180	€170	€300
111	PREAGONISTICA RAGAZZI				€180	€170	€300
		15 LEZ. - 90 MIN.					
113	PERFEZIONAMENTO ADULTI	€155	€145	€265			
		MONOSETTIMANALE			BISETTIMANALE		
122	ACQUAGYM DA 40 MINUTI CON INTENSITÀ ALTA IN ACQUA ALTA	€105	€95	€180	€210	€190	€360
123 - 124 - 125 - 126	ACQUAGYM DA 40 MINUTI IN ACQUA BASSA	€105	€95	€180	€210	€190	€360
		MONOSETTIMANALE					
128	ACQUAFITNESS DA 40 MINUTI	€105	€95	€180			
		15 INGRESSI - MONOSETT.			30 INGRESSI - BISETT.		
130 - 135	NUOTO LIBERO				€160	€150	€270
131 - 132 - 134 - 136 - 137 - 138 - 139	NUOTO LIBERO	€80	€75	€135			

Corsi di *PISCINA* - Giorni e Orari

Gli orari sono indicati in base al numero del corso che trovate nella tabella *Info e costi*

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
14:30 - 15:20						107
14:30 - 16:00						113
14:30 - 17:00						139
15:20 - 16:10						107
16:00 - 17:00						151
16:10 - 17:00						107
17:00 - 17:45			108			
17:00 - 18:00	100 - 101 - 111 - 131 - 130		104 - 151	100 - 102 - 111 - 132 - 130		
18:00 - 19:00	100 - 101 - 110		104 - 134	100 - 102 - 110		
19:00 - 20:00	100 - 101		104	100 - 102		
19:00 - 19:40			123			
19:10 - 19:50			122			
20:00 - 20:40	128 OPPURE 20:40 - 21:20					
20:00 - 21:00	100 - 101		138	100 - 102		
20:00 - 22:00	135 - 136			135 - 137		
20:00 - 20:40 OPPURE 20:40 - 21:20	124 (2 TURNI)		125 (2 TURNI)	126 (2 TURNI)		
20:30 - 21:30				113		
20:30 - 22:30			150			
20:40 - 21:20	128					
21:00 - 22:00	113					
21:00 - 22:30		150			150	
21:30 - 22:30				150		