

# 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](http://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](http://www.titansbollate.com) o contattaci sulla nostra mail: [pnbollate@gmail.com](mailto:pnbollate@gmail.com) oppure [segreteria.crec@gmail.com](mailto: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						<b>107</b>
14:30 - 16:00						<b>113</b>
14:30 - 17:00						<b>139</b>
15:20 - 16:10						<b>107</b>
16:00 - 17:00						<b>151</b>
16:10 - 17:00						<b>107</b>
17:00 - 17:45			<b>108</b>			
17:00 - 18:00	<b>100 - 101 - 111 - 131 - 130</b>		<b>104 - 151</b>	<b>100 - 102 - 111 - 132 - 130</b>		
18:00 - 19:00	<b>100 - 101 - 110</b>		<b>104 - 134</b>	<b>100 - 102 - 110</b>		
19:00 - 20:00	<b>100 - 101</b>		<b>104</b>	<b>100 - 102</b>		
19:00 - 19:40			<b>123</b>			
19:10 - 19:50			<b>122</b>			
20:00 - 20:40	<b>128 OPPURE 20:40 - 21:20</b>					
20:00 - 21:00	<b>100 - 101</b>		<b>138</b>	<b>100 - 102</b>		
20:00 - 22:00	<b>135 - 136</b>			<b>135 - 137</b>		
20:00 - 20:40 OPPURE 20:40 - 21:20	<b>124 (2 TURNI)</b>		<b>125 (2 TURNI)</b>	<b>126 (2 TURNI)</b>		
20:30 - 21:30				<b>113</b>		
20:30 - 22:30			<b>150</b>			
20:40 - 21:20	<b>128</b>					
21:00 - 22:00	<b>113</b>					
21:00 - 22:30		<b>150</b>			<b>150</b>	
21:30 - 22:30				<b>150</b>		