

# INFORMAZIONI PER LE ISCRIZIONI

*Iscrizioni presso la nostra segreteria  
Dal lunedì alla domenica  
negli orari di apertura dell'impianto.*

## Modalità per le iscrizioni

La quota di iscrizione implica l'accettazione dei regolamenti dei corsi e dell'impianto esposti all'interno del centro.

All'atto dell'iscrizione è richiesto il saldo, come da regolamento l'importo non verrà in alcun caso rimborsato.

Verrà rilasciata una tessera magnetica per la quale è richiesta una cauzione di € 5,00.

Quota Iscrizione annuale € 20,00

Prima dell'inizio del corso è obbligatorio consegnare in segreteria il certificato medico dai 6 anni di età compiuti per attività sportiva non agonistica (la mancata consegna del certificato o la scadenza dello stesso, 1 anno dal rilascio, fa decadere il diritto d'accesso alle lezioni), attenersi alle nuove norme e alle conseguenti ordinanze Regionali ed ai protocolli di sicurezza nonché alle linee guida emanate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri che prevedono lo svolgimento del servizio per la sicurezza del personale e degli utenti.

Le lezioni perse possono essere recuperate con il nuoto libero entro il 28/02/2025, l'importo non verrà in alcun caso rimborsato.

La direzione si riserva di fare partire i corsi al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

Per il corso NEONATALE è obbligatorio consegnare una fotocopia del **libretto delle vaccinazioni**.

Per il corso GESTANTI è obbligatorio consegnare **certificato di idoneità** rilasciato da Ostetrica o Ginecologa.

L'iscrizione a corsi già iniziati è subordinata alla valutazione del coordinatore di vasca e ai corsi disponibili.

**Prima dell'iscrizione, a completamento della procedura, e' obbligatorio prendere visione del regolamento corsi e domanda d'iscrizione che verra' sottoscritto dall'interessato .**

## FESTIVITA' PER ATTIVITA' CORSUALI

Venerdì 01 Novembre 2024  
Dal 23 Dicembre 2024 al 06 Gennaio 2025



## CORSI NUOTO AUTUNNO- INVERNO

Inizio corsi: 23 settembre 2024

Termine corsi: 08 febbraio 2025

**Per maggiori informazioni:**

Piazzale Merizzi 1, Sondrio

Tel. 0342/214470

[www.progettonuoto.it](http://www.progettonuoto.it)

e-mail: [info@progettonuoto.it](mailto:info@progettonuoto.it)



SEGUICI su Facebook

## CORSO SILVER

Dedicato agli Over 60 anni.  
Corso di nuoto «dolce» finalizzato al benessere e al rilassamento.  
Corso bisettimanale, 45 minuti interamente in acqua.

## CORSO ADULTI

Imparare a nuotare e perfezionare gli stili.  
I nostri corsi sono rivolti ad adulti e ragazzi oltre i 16 anni, dal principiante al nuotatore evoluto, cercando di condividere apprendimento, benessere e divertimento.  
Corsi da 45 minuti, suddivisi a seconda della capacità natatorie.

## CORSI RAGAZZI

I nostri corsi sono rivolti a bambini e ragazzi dai 5 ai 16 anni, con diversa acquaticità e capacità natatorie, ma che condividono la stessa voglia di divertirsi facendo sport.  
Corso Progrediti, destinato a ragazzi dai 12 anni di ogni livello.  
Corso di 45 minuti svolto interamente in acqua.

## CORSI BABY

Imparare a nuotare divertendosi. Il corso si pone l'obiettivo di insegnare i primi rudimenti dell'ambientamento in acqua attraverso il gioco.  
Corso di 45 minuti interamente dedicati all'attività in acqua.

## CORSO NEONATALE

L'obiettivo dei corsi è il primo contatto con l'acqua, proponendo un insieme di giochi, percorsi ed esercizi che aiutano il bambino a scoprire questo nuovo mondo.  
Corsi da 30 minuti, con genitore in acqua. I gruppi sono suddivisi per età.

## CORSO GESTANTI

Gestanti in acqua è un percorso completo che accompagna la futura mamma con esperienza ed attenzione a partire dal 4° mese di gravidanza e può essere continuato, senza controindicazioni, fino al parto.  
Corsi da 45 minuti.

|                 | LUNEDI   | MARTEDI   | MERCOLEDI  | GIOVEDI   | VENERDI                 | SABATO   |
|-----------------|--|---|--|---|-------------------------|--|
| CORSO SILVER    | 9,00<br>9,45                                     |   | 9,00<br>9,45                                     |   |                         |  |
| CORSO ADULTI    | 9,00<br>9,45<br>18,45<br>19,30                   |   | 9,00<br>9,45<br>18,45<br>19,30                   | 20,15   |                         |  |
| CORSO RAGAZZI   | 16,30<br>17,15<br>-----<br>18,00<br>(progrediti) | 16,30<br>17,15<br>18,00<br>-----<br>18,00<br>(progrediti) | 16,30<br>17,15<br>-----<br>18,00<br>(progrediti) | 16,30<br>17,15<br>18,00<br>-----<br>18,00<br>(progrediti) | 16,30<br>17,15<br>18,00 | 10,00<br>10,45<br>11,30<br>-----<br>15,00<br>15,45<br>16,30<br>17,15 |
| CORSO BABY      | 16,30<br>17,15<br>18,00                          | 16,30<br>17,15<br>18,00                                   | 16,30<br>17,15<br>18,00                          | 16,30<br>17,15<br>18,00                                   | 16,30<br>17,15<br>18,00 | 10,00<br>10,45<br>11,30<br>-----<br>15,00<br>15,45<br>16,30<br>17,15 |
| CORSO NEONATALE |  | 15,00<br>15,30<br>16,00                                   |  | 15,30   |                         | 9,00<br>9,30<br>14,00<br>14,30                                       |
| CORSO GESTANTI  |  |   |  | 14,30   |                         |  |



## INFORMAZIONI PER LE ISCRIZIONI

*Iscrizioni presso la nostra segreteria  
Dal lunedì alla domenica  
negli orari di apertura dell'impianto.*

### Modalità per le iscrizioni

La quota di iscrizione implica l'accettazione dei regolamenti dei corsi e dell'impianto esposti all'interno del centro.

All'atto dell'iscrizione è richiesto il saldo, come da regolamento l'importo non verrà in alcun caso rimborsato.

Verrà rilasciata una tessera magnetica per la quale è richiesta una cauzione di € 5,00.

Quota Iscrizione annuale € 20,00

Prima dell'inizio del corso è obbligatorio consegnare in segreteria il certificato medico dai 6 anni di età compiuti per attività sportiva non agonistica (la mancata consegna del certificato o la scadenza dello stesso, 1 anno dal rilascio, fa decadere il diritto d'accesso alle lezioni), attenersi alle nuove norme e alle conseguenti ordinanze Regionali ed ai protocolli di sicurezza nonché alle linee guida emanate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri che prevedono lo svolgimento del servizio per la sicurezza del personale e degli utenti.

Le lezioni perse possono essere recuperate con il nuoto libero entro il 28/02/2025, l'importo non verrà in alcun caso rimborsato.

La direzione si riserva di fare partire i corsi al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

L'iscrizione a corsi già iniziati è subordinata alla valutazione del coordinatore di vasca e ai corsi disponibili.

**Prima dell'iscrizione, a completamento della procedura, e' obbligatorio prendere visione del regolamento corsi e domanda d'iscrizione che verra' sottoscritto dall'interessato.**

### FESTIVITA' PER ATTIVITA' CORSOALE

Venerdì 01 Novembre 2024  
Dal 23 Dicembre 2024 al 06 Gennaio 2025



## CORSI FITNESS AUTUNNO - INVERNO

Inizio corsi: 23 settembre 2024  
Termine corsi: 08 febbraio 2025

### Per maggiori informazioni:

Piazzale Merizzi 1, Sondrio  
Tel. 0342/214470

[www.progettonuoto.it](http://www.progettonuoto.it)

e-mail: [info@progettonuoto.it](mailto:info@progettonuoto.it)



SEGUICI su Facebook

### HYDROBIKE

Un'alternativa varia e divertente al ciclismo, il corso di hydrobike permette di pedalare in acqua a ritmo di musica, per tenersi in forma divertendosi.

ATTIVITA' : INTENSA

Durata 45 minuti

### AQUATRaining

Allenamento fuori dall'acqua per migliorare forza, resistenza e tonicità muscolare , allenamento dentro l'acqua per drenare i tessuti riducendo gonfiore e facilitando il recupero.

ATTIVITA' SPECIFICA, corso mono o bisettimanale

Durata 45minuti

### TREADMILL

Corpo libero, corsa e bike, tutto nello stesso allenamento.

Questo corso richiama le discipline dei triathlon, dal quale prende ispirazione.

ATTIVITA' : INTENSA.

Durata 40 minuti.

### WALKING

Corsa, salti, corpo libero, il corso giusto per tonificare gambe e addominali divertendosi.

ATTIVITA' : INTENSA.

Durata 45 minuti.

### DEEPWATER GYMBIKE

Il corso di DeepWater GymBike permette di pedalare in acqua a ritmo di musica, per tenersi in forma divertendosi e fare allenamento a corpo libero o con piccoli attrezzi ,si svolge in acqua alta !!

ATTIVITA' : INTENSA

Durata 40 minuti

### ACQUAGYM

Allenamento a corpo libero o con piccoli attrezzi, l'ideale per una tonificazione total body con musica e coreografie.

Alle 19.30 si svolge in acqua alta!! Verranno fornite cinture galleggianti.

ATTIVITA' : MEDIA.

Durata 45 minuti.

### GYM SILVER

Attività di ginnastica dolce in acqua, adatta agli over 60, per iniziare la giornata tenendosi in forma.

ATTIVITA' SPECIFICA, corso bisettimanale.

Durata 45 minuti.

**I corsi di fitness sono adatti anche a chi non sa nuotare**

|                   | LUNEDI | MARTEDI  | MERCOLEDI      | GIOVEDI   | VENERDI | SABATO |
|-------------------|--------|--|----------------|---|---------|--------|
| HYDROBIKE         | 19,00  |  |                |   |         |        |
| TREADMILL         |        | 13,15<br>19,30<br>20,15  |                | 13,15<br>18,45<br>19,30<br>20,15  | 18,45   |        |
| WALKING           |        |  | 19,00<br>19,45 |   |         |        |
| ACQUAGYM          |        | 8,45 (silver)<br>9,30 (silver)<br><br>18,45<br><b>19,30</b><br><b>(acqua alta)</b> |                | 8,45 (silver)<br>9,30 (silver)<br><br><b>19,30</b><br><b>(acqua alta)</b> |         | 10,00  |
| DEEPWATER GYMBIKE |        |  | 18,45          |   |         |        |
| AQUATRaining      | 12.45  |  | 12.45          |   |         |        |