

CORSI DI NUOTO

NUOTO AGONISTICO

ORARIO

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

VASCA GRANDE

16.30 - 17.15	Corso Rosso	17.00 - 18.30	Pre Agonistica	16.30 - 17.15	Corso Rosso	17.00 - 18.30	Pre Agonistica	16.30 - 17.15	Corso Rosso	15.00 - 16.00	Pre Agonistica
17.15 - 18.00	Corso Rosso			17.15 - 18.00	Corso Rosso			17.15 - 18.00	Corso Rosso	17.00 - 17.45	Corso Rosso
16.30 - 17.15	Corso Blu			16.30 - 17.15	Corso Blu			17.00 - 18.00	Corso Grigio	17.45 - 18.30	Corso Rosso
17.15 - 18.00	Corso Blu			17.15 - 18.00	Corso Blu				PALESTRA		
18.00 - 18.40	Corso Grigio			18.00 - 18.40	Corso Grigio						
				19.00 - 19.40	Collettivo Adulti						

VASCA PICCOLA

10.00 - 10.45	Corso Baby	9.15 - 10.00	Corso Baby	9.15 - 10.00	Corso Baby	10.00 - 10.45	Corso Baby	9.00 - 9.45	Corso Baby
10.45 - 11.30	Corso Baby	10.00 - 10.45	Corso Baby	10.00 - 10.45	Corso Baby	10.45 - 11.30	Corso Baby	9.45 - 10.30	Corso Baby
		10.45 - 11.30	Corso Baby	10.45 - 11.30	Corso Baby			10.30 - 11.15	Corso Baby
								11.15 - 12.00	Corso Baby
16.20 - 17.00	Corso Azzurro	16.10 - 16.50	Corso Azzurro	16.20 - 17.00	Corso Azzurro	16.10 - 16.50	Corso Azzurro	16.20 - 17.00	Corso Azzurro
17.10 - 17.50	Corso Azzurro	16.50 - 17.30	Corso Azzurro	17.10 - 17.50	Corso Azzurro	16.50 - 17.30	Corso Azzurro	17.10 - 17.50	Corso Azzurro
18.00 - 18.45	Corso Baby	17.30 - 18.00	Corso Baby Moby	17.50 - 18.30	Corso Azzurro	17.30 - 18.00	Corso Baby Moby	18.00 - 18.30	Corso Baby Moby
18.45 - 19.30	Corso Baby	18.00 - 18.45	Corso Baby	18.30 - 19.00	Corso Baby Moby	18.00 - 18.45	Corso Baby	18.30 - 19.15	Corso Baby
						18.45 - 19.30	Corso Baby		

www.millenniumsportfitness.com

LEZIONI INDIVIDUALI

Dai 4 anni.
8 lezioni di 30 minuti
1 persona € 150,00 - 2 persone € 100,00 cad.
8 lezioni di 45 minuti
1 persona € 225,00 - 2 persone € 145,00 cad.
Da lunedì a sabato con appuntamento.

CORSI COLLETTIVI

CORSI BABY

Dai 3 ai 36 mesi (con genitore/ accompagnatore in acqua).
8 lezioni monosettimanali di 45 minuti € 120,00.

E' possibile recuperare una lezione (entro la scadenza del corso) in giorni e orari definiti dall'istruttore.

CORSI BABY MOBY

Per bambini di 3 anni.
8 lezioni monosettimanali di 30 minuti € 85,00.

CORSO AZZURRO

Dai 4 ai 5 anni. 1 lezione a settimana.
Max 8 allievi per istruttore.
16 lezioni di 40 minuti € 170,00.
Obiettivo: ambientamento e insegnamento delle prime nozioni del nuoto.
Vasca piccola. Ai nuovi iscritti verrà effettuato un test d'ingresso.

CORSO ROSSO

Dai 6 ai 12 anni compiuti. 1 lezione a settimana.
Max 10 allievi per istruttore.
16 lezioni di 45 minuti € 170,00.
Obiettivo: didattica sulle nuotate nei 4 stili.
Ai nuovi iscritti verrà effettuato un test d'ingresso.

CORSO BLU

Dai 6 ai 12 anni compiuti. 2 lezioni a settimana.
Max 10 allievi per istruttore.
32 lezioni di 45 minuti € 320,00.
Obiettivo: didattica sulle nuotate nei 4 stili.
Ai nuovi iscritti verrà effettuato un test d'ingresso.

CORSO GRIGIO

Dai 13 ai 17 anni compiuti. 1 lezione a settimana.
16 lezioni di 40 minuti € 170,00.
Obiettivo: perfezionamento della tecnica delle nuotate nei 4 stili.

E' possibile aggiungere 16 allenamenti settimanali in palestra il venerdì dalle ore 17.00 alle ore 18.00. Costo € 120,00.

COLLETTIVO ADULTI

Dai 18 anni. 1 lezione a settimana.
Max 8 allievi per istruttore.
8 lezioni di 40 minuti € 75,00.

NUOTO AGONISTICO

PREAGONISTICA

Dai 6 agli 8 anni.
3 allenamenti settimanali.
Durata allenamenti: da ottobre a fine maggio.
Obiettivi: Perfezionamento degli stili con partecipazione a manifestazioni natatorie "settore propaganda" in preparazione all'attività agonistica.
Maggiori informazioni su appuntamento.

AGONISTICA

Categorie: esordienti B-A.
Allenamenti da settembre a giugno.
Categorie: ragazzi, juniores, cadetti, seniores.
Allenamenti da settembre a luglio.
Maggiori informazioni su appuntamento.

MASTER

Allenamenti Lunedì-Martedì-Giovedì dalle 20.30 alle 22.00 da settembre a luglio.
Maggiori informazioni su appuntamento con il responsabile Luca Moratti.

VASCA GRANDE - DIMENSIONI: mt 25.00 x 12.00 - PROFONDITÀ: da mt 1.00 a mt 1.80 - DEPURAZIONE: ozono + cloro
VASCA PICCOLA - DIMENSIONI: mt 08.00 x 04.00 - PROFONDITÀ: mt 0.85 - DEPURAZIONE: cloro

REGOLE DI FREQUENZA

È NECESSARIO CONSEGNARE IL CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ SPORTIVA.

LE VISITE MEDICHE DI IDONEITÀ SPORTIVA POSSONO ESSERE EFFETTUATE A TARIFFA CONVENZIONATA PRESSO MEDICALSPA SRL, POLIAMBULATORIO ADIACENTE A MILLENNIUM. VENGONO RECUPERATE SOLO LE LEZIONI PERSE PER CAUSE IMPUTABILI AL CENTRO.

È OBBLIGATORIO L'USO DELLA CUFFIA E DELLE CIABATTE.

È OBBLIGATORIA LA DOCCIA PRIMA DI ENTRARE NELLE VASCHE.

È NECESSARIO ATTENERSI ALLE DISPOSIZIONI DEI REGOLAMENTI INTERNI E DEGLI ISTRUTTORI.

QUOTA DI ISCRIZIONE PER TUTTI I CORSI 15,00 EURO VALIDA DA SETTEMBRE 2020 A LUGLIO 2021

IL PAGAMENTO DEVE ESSERE EFFETTUATO ALL'ISCRIZIONE.

PRIMO PERIODO. I corsi iniziano a ottobre e si concludono all'inizio di febbraio. Iscrizioni aperte dal 21 settembre 2020 fino a completamento dei posti disponibili. Test per i nuovi iscritti: 30 settembre o 2 ottobre su appuntamento.

SECONDO PERIODO. I corsi iniziano a febbraio e si concludono a giugno. Iscrizioni aperte dal 7 al 17 gennaio 2021 ai partecipanti al corso precedente, dal 18 gennaio 2021 aperte a tutti fino a completamento dei posti disponibili. Test per i nuovi iscritti su appuntamento.