

Corsi di NUOTO



Polisportiva Sport 2000
Associazione dilettantistica

CORSO ADULTI:

3 - 28 GIUGNO 2010

1 - 29 LUGLIO 2010

Lunedì e giovedì	18.40 - 19.30
Lunedì e giovedì	19.30 - 20.20
Lunedì e giovedì	20.20 - 21.10
Lunedì e giovedì	21.10 - 22.00
Martedì e venerdì	11.10 - 12.00 (solo giugno)

Quote: 50,00 € (1 mese)

CORSO BAMBINI:

3 - 28 GIUGNO 2010

Lunedì e giovedì	17.00 - 17.50
Lunedì e giovedì	17.50 - 18.40

Quote: 38,00 € (1 mese) 23,00 € (1/2 mese)



ATTIVITA' ESTIVA 2010

AQUARIA
PREPARTO
NUOTO ADULTI
NUOTO BAMBINI
ACQUE D'ARGENTO

SEGRETERIA: dal 31 MAGGIO al 30 GIUGNO
Lunedì dalle 13.00 alle 21.30
Martedì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 15.00 alle 21.30
Mercoledì dalle 17.30 alle 21.00
Giovedì dalle 13.00 alle 21.30
Venerdì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 15.00 alle 21.00
SEGRETERIA: dal 1 al 28 LUGLIO
Lunedì dalle 12.30 alle 14.30 e dalle 17.30 alle 21.00
Martedì dalle 9.30 alle 12.00
Mercoledì dalle 17.30 alle 21.00

Piscina Comunale via kennedi 63 San Lazzaro
Tel.: 051 467068
email: info@sportduemila.com
www.sportduemila.com

AQUAGYM

3 – 30 GIUGNO 2010

CORSO BISETTIMANALE:

Lunedì e giovedì	13.00 – 13.50
Lunedì e giovedì	13.50 – 14.40
Lunedì e mercoledì	18.00 – 18.50
Lunedì e mercoledì	18.50 – 19.40
Lunedì e mercoledì	19.40 – 20.30
Lunedì e mercoledì	20.30 – 21.20
Mercoledì	20.30 – 22.00

MIX AQUAGYM + BIKE

Martedì e venerdì 7.40 – 8.30

ACQUE D'ARGENTO

Martedì e venerdì 8.30 – 9.20

Martedì e venerdì 9.20 – 10.10

Martedì e venerdì 10.20 – 11.10

Martedì e venerdì 9.00 – 19.50

Martedì e venerdì 9.50 – 20.40

Quote: 2 lezioni settimanali

- 54,00 €	4 settimane
- 44,00 €	3 settimane
- 34,00 €	2 settimane
- 17,00 €	1 settimana

AQUAGYM

LUGLIO – AGOSTO 2010

(1 luglio – 6 agosto)

CORSO BISETTIMANALE:

Lunedì e giovedì 13.00 – 13.50

Lunedì e mercoledì 18.00 – 18.50

Lunedì e mercoledì 18.50 – 19.40

Lunedì e mercoledì 19.40 – 20.30

Lunedì e mercoledì 20.30 – 21.20

Martedì e venerdì 7.40–8.30

(fino al 27 luglio)

Martedì e venerdì 9.50–10.40

(fino al 27 luglio)

GIUGNO – LUGLIO 2010

Preparto

Martedì e venerdì

11.10 - 12.00 (giugno)

Martedì e venerdì

10.40 - 11.30 (luglio)

Proponiamo un'attività motoria dolce specifica in piscina per la future mamme. Utilizzando l'antigravità e il blando massaggio dell'acqua, la mamma in attesa potrà migliorare la tonificazione e l'allungamento muscolare, la respirazione ed il rilassamento.

Non è necessario saper nuotare.

Quote: 45,00 € (1 mese)
31,00 € ($\frac{1}{2}$ mese)

Acque d'Argento

Martedì e venerdì

8.30 - 9.20 (giugno)

Tramite la ginnastica in acqua ed alcuni elementi del nuoto, ci poniamo l'obiettivo di prevenire e migliorare eventuali problematiche (dolori articolari, muscolari, artrosi, etc...)

Quote: 45,00 € (1 mese)
31,00 € ($\frac{1}{2}$ mese)