

SPORT DI SQUADRA

CSC NUOTO SQUADRA AGONISTICA DI NUOTO

Iscrizione annuale fino al 08 Giugno 2024

Allenamento bisettimanale

Quota di iscrizione annuale € _____

Terzo allenamento € 120
Accesso alla palestra € 120

Kit €140

Obbligo di certificazione medica agonistica dagli 8 anni (femmine) dai 9 anni (maschi).

Requisito:
6/7 anni BABY liv D o RAG liv 2/3
8/13 anni RAG liv 4
Dai 14 anni RAG liv 4/5 o Teen Major e Advanced

CSC PALLANUOTO

E' rivolta ai ragazzi/e dai 16 ai 20 anni che hanno ottime capacità natatorie
Requisito: raggiungimento del 4° livello ragazzi /teen class medium → fondamentale l'esecuzione della gambata a rana

Sabato 17.45-18.45 (16-20 anni)

Primo periodo 11/09/2023—23/12/2023

Quota di iscrizione
€ 9,00 a lezione

FITNESS IN PALESTRA

Indirizzare gli adolescenti ad una corretta pratica sportiva significa offrire loro uno staff competente capace di proporre percorsi adeguati alle loro capacità motorie in un ambiente divertente e sereno.

Esercizi a corpo libero e con piccoli carichi abbinati a percorsi e circuiti di vario genere consentono di raggiungere e mantenere una buona forma fisica.

CSC CASNIGO

Via Lungo Romna, 2
24020 Casnigo (BG)
035.738054 - 334.6729915
info@centrosporivocasnigo.it
www.centrisportivicsc.it
Facebook: **Csc Casnigo—Centro Sportivo**
Instagram: **csccasnigo**

Siamo a tua completa disposizione
da lunedì a venerdì 09.00-22.00
e sabato 09.00-19.00.



CSC Casnigo
www.centrisportivicsc.it

Attività

0-18



2023-2024

SCUOLA NUOTO

Corsi attivi dal 11 settembre al 23 dicembre 2023

ACQUATICITA' SUPERBABY 0-36 mesi

| Lunedì | Venerdì | Sabato |
|---|---|---|
| 16.10-16.40 (0-10) 16.40-17.25 (11-18) 17.25-18.10 (19-24) 18.10-18.55 (25-36) | 16.10-16.40 (0-10) 16.40-17.25 (11-18) 17.25-18.10 (19-30) 18.10-18.55 (25-36) | 09.00-09.30 (0-10) 09.30-10.15 (11-18) 10.15-11.00 (19-24) 11.00-11.45 (25-36) 16.30-17.00 (0-10) 17.00-17.45 (11-20) 17.45-18.30 (21-36) |

SCUOLA NUOTO RAGAZZI 7-14 anni

| Lunedì | Martedì | Mercoledì |
|--|---|--|
| 15.45-16.30 (1+,4) 16.30-17.15 (3,4) 16.45-17.30 (6) 17.15-18.00 (2,5) 18.00-18.45 (2,3) | 15.45-16.30 (2,3) 16.30-17.15 (3) 16.45-17.30 (4) 17.15-18.00 (4) 18.00-18.45 (6) | 15.45-16.30 (1,3) 16.30-17.15 (2) 17.15-18.00 (4) 18.00-18.45 (3,5) |
| Giovedì | Venerdì | Sabato |
| 15.45-16.30 (2,3) 16.30-17.15 (1+) 16.45-17.30 (1,4) 17.15-18.00 (3) | 15.45-16.30 (1+,2) 16.30-17.15(2,3) 17.15-18.00 (4) 18.00-18.45 (2) | 11.15-12.00 (2) 12.00-12.45 (3) 14.00-14.45 (1+) 14.15-15.00 (1) 14.45-15.30 (2) 15.00-15.45 (3,5) 15.30-16.15 (1+) 15.45-16.30 (1+,4) 16.30-17.15 (2,3) 17.15-18.00 (2,4) 18.00-18.45 (6) |

Iscrizione

| | Consorzio | Non consorzio | Doppio Corso |
|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Superbaby-Baby | € 10,50 | € 10,70 | - €1,00 |
| Ragazzi-Teen | € 9,00 | € 9,20 | |

Docce e phon GRATUITI

SCUOLA NUOTO BABY 3-7 anni

| Lunedì | Martedì | Mercoledì |
|--|--|---|
| 16.00-16.45 (A,B) 16.45-17.30 (B,C) 17.30-18.15 (B,D) 18.15-19.00 (A,C) | 16.00-16.45 (B,C) 16.45-17.30 (A,B) 17.30-18.15 (A) | 16.00-16.45 (B) 16.45-17.30 (A) 17.30-18.15 (C) 18.15-19.00 (A) |
| Giovedì | Venerdì | Sabato |
| 16.00-16.45 (A+,C) 16.45-17.30 (A) 17.30-18.15 (A,B) 18.15-19.00 (A,B) | 16.00-16.45 (A,B) 16.45-17.30 (A,C) 17.30-18.15 (A,B) 18.15-19.00 (B) | 09.00-09.45 (A,B,C) 09.45-10.30 (A,B,C) 10.30-11.15 (A,C,D) 11.15-12.00 (A,B) 11.45-12.30 (A) 12.00-12.45 (B) 12.30-13.15 (C) 15.00-15.45 (B) 15.45-16.30 (A) |

SCUOLA NUOTO TEEN 14-20 anni

| | Basic | Medium | Advanced | Major |
|-----|-------------|-------------|---|-------------|
| Lun | | | 18.00-18.45 | 18.00-18.45 |
| Mer | 16.45-17.30 | | | |
| Gio | | | 18.00-18.45 | |
| Ven | 15.30-16.15 | 16.15-17.00 | 15.45-16.30 16.45-17.30 18.00-18.45 | 18.00-18.45 |
| Sab | | | 18.00-18.45 | |

LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI

Pacchetto 6 lezioni: **180,00 €**
Pacchetto 10 lezioni: **280,00 €**

REGOLAMENTO CORSI DI NUOTO

Le eventuali lezioni perse, per assenza dell'iscritto, si potranno recuperare con ingressi omaggio nuoto libero non nominali, fino a un massimo di due recuperi, da richiedere entro e non oltre 30 giorni dalla data di fine corso.

In caso di problemi fisici di una certa entità (ricovero, ingessatura, malattie infettive della pelle) dimostrati con certificato medico, vi è la possibilità di sospendere l'abbonamento in essere. La sospensione delle lezioni non è retroattiva e decorre dalla data di consegna in reception del certificato medico.

L'accesso agli spogliatoi è consentito 15 minuti prima dell'inizio attività.

Non è possibile utilizzare proprie apparecchiature elettriche.

La Direzione si riserva la facoltà di variare le norme dei regolamenti, gli orari e gli istruttori dei corsi.

Per tutte le attività è necessario, **a partire dal compimento dei 6 anni,**
**IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ
SPORTIVA NON AGONISTICA**

Presso il Centro Medico del CSC Casnigo vengono effettuate visite medico sportive per il rilascio del certificato medico al costo di € 35,00, su prenotazione.

€ 10,00 costo quota associativa
(con scadenza al 31/08/2024)

€ 3,00 costo badge