

SPORT DI SQUADRA

CSC NUOTO

La squadra nuoto del settore **FIN** (Federazione Italiana Nuoto) persegue obiettivi natatori di alto livello e quindi presuppone un percorso di allenamento sia fisico che tecnico adeguato al raggiungimento dei migliori risultati sportivi.

L'impegno è sicuramente importante ma la possibilità di misurarsi a livello regionale, nazionale ed eventualmente internazionale compensa ampiamente questi sforzi.

La stagione va da settembre a luglio e gli allenamenti (dalla durata di due ore) vanno da due a sei sedute settimanali a seconda dell'età, capacità e categoria.

Le gare hanno tendenzialmente cadenza mensile e si concentrano principalmente nel periodo primavera-estate.

Durante la stagione sportiva sono proposti collegiali volti a migliorare elementi tecnici e a valorizzare lo spirito di squadra.

Iscrizione annuale fino al 09/06/2024 (ACSI) o fino al 31/07/2024 (FIN)

Quota iscrizione annuale ACSI: _____

Quota iscrizione annuale FIN: _____

Allenamento palestra: € 120

Kit: € 140,00

Test: _____



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 ROVETTA

Via Papa Giovanni XXIII, 12/F

24020 Rovetta (BG)

0346.73500 / 392.3273994

info@centrosporivorovetta.it

www.centrisportivicsc.it

Siamo a tua completa disposizione da lunedì a venerdì 09.00-21.00 e sabato 09.00-19.00.



csc Rovetta
www.centrisportivicsc.it

Attività

0-18



2023-2024

SCUOLA NUOTO

Corsi attivi dal 18 marzo fino al 22 giugno 2024

ACQUATICITA' SUPERBABY 0-3 anni

	0-10 mesi	11-18 mesi	19-24 mesi	25-36 mesi
LUN	16.10-16.40	16.40-17.25	17.25-18.10	18.10-18.55
MER	09:00-09:30	09:30-10:15 (11-20 mesi)	10:15-11:00 (21-36 mesi)	
VEN	16.00-16.30	17.15-18.00	16.30-17.15 (21-36 mesi)	18.00-18.45
SAB	09.00-09.30	09.30-10.15	10.15-11.00 (19-36 mesi)	11.00-11.45

SCUOLA NUOTO RAGAZZI 7-14 anni

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
15.30-16.15 (2) 15.45-16.30 (2) 16.15-17.00 (3) 16.30-17.15 (3) 17.00-17.45 (4) 17.15-18.00 (5) 17.45-18.30 (2) 18.00-18.45 (6)	15.30-16.15 (4) 15.45-16.30 (2,3) 16.15-17.00 (1) 16.30-17.15 (4) 17.00-17.45 (2) 17.15-18.00 (5) 17.45-18.30 (1+) 18.30-19.15 (3)	15.15-16.00 (1+) 16.00-16.45 (2) 16.30-17.15 (3) 16.45-17.30 (1+) 17.15-18.00 (2) 18.00-18.45 (2)
GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
15.00-15.45 (1+) 15.45-16.30 (3) 16.30-17.15 (2) 17.15-18.00 (4) 18.00-18.45 (2)	16.00-16.45 (2,3+) 16.45-17.30 (2,3)	15.00-15.45 (1+) 15.45-16.30 (2) 16.30-17.15 (3)

SCUOLA NUOTO BABY 3-7 anni

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
16.00-16.45 (A,A+) 16.45-17.30 (B,D) 17.30-18.15 (B,C) 18.15-19.00 (A,B)	16.00-16.45 (B,C) 16.45-17.30 (B,C) 17.30-18.15 (A,B) 18.15-19.00 (B)	16.00-16.45 (A,B) 16.45-17.30 (B,C) 17.30-18.15 (A,B) 18.15-19.00 (A,B)
GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
16.00-16.45 (A) 16.45-17.30 (B) 17.30-18.15 (C) 18.15-19.00 (D)	16.00-16.45 (D) 16.45-17.30 (B,C) 17.30-18.15 (A) 18.15-19.00 (A)	09.00-09.45 (A,B) 09.45-10.30 (C,D) 10.30-11.15 (A,B) 11.15-12.00 (A,B)

SCUOLA NUOTO TEEN CLASS 14-20 anni

	Basic	Medium	Advanced	Major
LUN	15.45-16.30	16.45-17.30	18.45-19.30	18.45-19.30
MAR			18.00-18.45	18.00-18.45
MER		16.45-17.30	18.45-19.30	18.45-19.30
VEN		16.15-17.00	17.15-18.00 18.00-18.45	17.15-18.00 18.00-18.45

Iscrizione al Corso

		Doppio corso
Superbaby-Baby	€ 10,50	€ 9,50
Ragazzi-Teen Class	€ 9,00	€ 8,00

LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI

Possibilità di effettuare lezioni individuali con corsia e istruttore riservato.

Pacchetto 6 lezioni: **180,00 €**

Pacchetto 10 lezioni: **280,00 €**

Giorni e orari da definire in segreteria.

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. La sospensione comporta l'eliminazione dal corso e il congelamento delle lezioni restanti; al rientro NON si garantisce il posto nel corso scelto precedentemente.

Il credito/congelamento rimarrà valido fino ad un massimo di tre mesi salvo prognosi differente.

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

Non è possibile utilizzare proprie apparecchiature elettriche.

Per la vostra sicurezza, ricordiamo di utilizzare le cassette portavalori o munirvi di lucchetto.

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

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

€ 3,00 costo badge obbligatorio per accedere

Per tutte le attività è necessario, a partire dai 6 anni,
**IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA'
SPORTIVA NON AGONISTICA**

Presso lo Studio Professionale è attivo il servizio per il rilascio del certificato medico al costo di € 35,00 su prenotazione.