

ASD SCUOLA NUOTO FRANCO MONTI

ATTIVITA' ANNO 2021

- **LEZIONI DI NUOTO** per principianti e nuotatori esperti, individuali o di gruppo (massimo 6 partecipanti), per bambini (a partire dai 3 anni) ed adulti
- **ACQUATICITÀ** per neonati e bambini fino ai 3 anni, in gruppo fino a massimo 3 partecipanti (i corsi di acquaticità prevedono la presenza obbligatoria di un genitore in acqua assieme all'istruttore)
- **RIEDUCAZIONE FUNZIONALE** (lezioni individuali)
La rieducazione funzionale in acqua è indicata per tutte quelle problematiche/patologie, sia cronico degenerative che acute (post intervento o trauma), che interessano tutti i principali distretti corporei: arti superiori, colonna vertebrale e arti inferiori.
La ginnastica in acqua favorisce l'allungamento e il potenziamento muscolare, la mobilità articolare, annulla in parte la gravità riducendo così il carico funzionale sulle articolazioni, consente un discreto potenziamento muscolare, a causa della resistenza dell'acqua al movimento, favorisce la circolazione, in particolare quella venosa.
Non è necessario saper nuotare.

LISTINO 2021

LEZIONI DI GRUPPO

BAMBINI DAI 3 ANNI IN POI – durata 30 MIN € 18,00

ADULTI - durata 30 MIN € 18,00

LEZIONI INDIVIDUALI

BAMBINI/ADULTI - durata 30 MIN € 28,00

ACQUATICITA'

BAMBINI 0-3 ANNI – durata 30 MIN € 18,00

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE

durata 30 MIN € 28,00

PACCHETTI

PACCHETTO 10 LEZIONI BAMBINI DI GRUPPO € 160,00

PACCHETTO 10 LEZIONI ADULTI DI GRUPPO € 160,00

PACCHETTO 10 LEZIONI INDIVIDUALI € 250,00

QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE € 5,00/cad.

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Direttamente presso la Piscina dello Sporting Fiordi

Telefonando al n. 388 4072091 (attivo solo durante la stagione estiva)

Tramite e-mail: scuolanuotoalbarella@libero.it

Solo per informazioni (attivo tutto l'anno): tel. 347 2968725

ORARI

Le lezioni si svolgono negli orari di apertura delle piscine, dal Lunedì al Sabato.

In caso di maltempo le lezioni vengono sospese e recuperate nei giorni successivi.