

Le nostre proposte
per la stagione 2020-2021

NUOTO BAMBINI E RAGAZZI



NUOTO (dai 5 ai 14 anni)

PISCINA	GIORNI	ORARI	NOTE	
Piscina M.L.King	lunedì - giovedì	15.50-16.40	livelli A-B	
		16.45 - 17.35	livelli A e B	
		16.50 - 17.40	livelli C e D1 e D	
		17.00 - 17.50	livelli E e F	
		17.40 - 18.30	livelli A e B	
		17.45 - 18.35	livelli C e D1 e D	
		17.55 - 18.45	livelli E e F	
		18.35 - 19.25	livelli A e B	
		18.40 - 19.30	livelli C e D	
		18.50 - 19.40	livelli E e F	
		martedì - venerdì	15.50-16.40	livelli A-B
			16.45 - 17.35	livelli A e B
	16.50 - 17.40		livelli C e D1	
	16.55 - 17.45		livelli D e E1	
	17.00 - 17.50		livelli E e F	
	17.40 - 18.30		livelli A e B	
	17.45 - 18.35	livelli C e D		
	17.50 - 18.40	livelli F1		
	17.55 - 18.45	livelli E e F		
	mercoledì	18.35 - 19.25	livelli A-B	
		16.45 - 17.35	livelli A e B	
16.50 - 17.40		livelli C e D1		
16.55 - 17.45		livelli D - E1 - F		
17.00 - 17.50	livelli E e F1			
sabato	9.00 - 9.50	tutti i livelli		
	9.50 - 10.40	tutti i livelli		
	10.45 - 11.35	tutti i livelli		
	11.40 - 12.30	tutti i livelli		
	12.35 - 13.25	solo vasca piccola		
	14.35 - 15.25	livelli A-B-C-D		
	14.40 - 15.30	livelli E e F		
	15.30 - 16.20	livelli A-B-C-D		
15.35 - 16.25	livelli E e F			

Breve descrizione dei livelli:

Livello A: padronanza dello stile, del dorso e della rana e perfezionamento del delfino

Livello B: padronanza dello stile e del dorso, perfezionamento della rana e apprendimento del delfino

Livello C: perfezionamento dei gesti tecnici dello stile e del dorso e apprendimento della rana

Livello D: miglioramento qualitativo dello stile e del dorso - primo livello in vasca grande

Livello E: acquisire le capacità necessarie al passaggio in vasca grande

Livello F: acquaticità, mettere la testa sotto acqua, apprendimento del galleggiamento proni e supini

I livelli D1-E1-F1 sono dei livelli intermedi un po' più avanzati dei livelli di partenza.

Le nostre proposte
per la stagione 2020-2021

**NUOTO BAMBINI
E RAGAZZI**



NUOTO RAGAZZI "ANDER" (dai 14 ai 20 anni)

PISCINA	GIORNI	ORARI
Piscina M.L.King	lunedì - giovedì	15.50 - 16.40
	martedì - venerdì	15.50 - 16.40
		18.35 - 19.25
Piscina Cesari	mercoledì	20.30 - 21.20

NUOTO INTENSIVO (dai 7 ai 12 anni)

Massimo 6 iscritti per corsia - 50 minuti reali di lezione
Corsi da 10 lezioni

PISCINA	GIORNI	ORARI
Piscina Cesari	sabato	16.20 - 17.10

PERCORSI PERSONALIZZATI

Se vuoi imparare a nuotare, ma il corso di gruppo ti sta un pò stretto, ti diamo la possibilità di imparare anche da solo o in piccoli gruppi.

Le lezioni si svolgono presso la piscina M.L.King di Casalecchio con istruttori qualificati e della durata di 50 minuti. I giorni, gli orari ed il numero delle lezioni sono da definire con il responsabile dell'attività.

E' possibile acquistare la singola lezione, oppure pacchetti da 5 o 10 lezioni.

Per ulteriori informazioni e prenotazioni contattare il referente:

Francesco Amorese 348/3624005

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

Polisportiva Giovanni Masi associazione sportiva dilettantistica

Segreteria Sede via Bixio 12 - Casalecchio di Reno tel. 051/571352

Segreteria Nuoto via dello Sport - Casalecchio di Reno tel. 051/592759

Email: piscina@polmasi.it - sito web: www.polmasi.it