

## LA PISCINA

- Vasca dal 25 mt
- 7 corsi da 2,5 mt di larghezza
- Ampio piano vasca
- Luminose vetrate
- Capiente tribuna spettatori

## CORSI JUNIOR

**MASTER YOUNG:** allenamento e tecnica per ragazzi 11 - 14 anni

**AQUAGOL:** tecniche base propedeutiche alla pallanuoto per ragazzi 11 - 14 anni

**SWIM & FIT:** teenager in acqua con musica, mix di nuoto e aquafitness

**PROPAGANDA:** allenamento rivolto ad allievi non agonisti, per affrontare le prime competizioni

**PROPAGANDA + PREP. ATLETICA:** allenamento in acqua + preparazione propedeutica a

secco

**SUBACQUEA:** corsi per ragazzi a partire dai 10 anni

**TRIATHLON RAGAZZI:** allenamento sulle 3 discipline (nuoto, running, bicicletta) per affrontare le prime competizioni - lezione da 90' (45' acqua + 45' outdoor)

## CORSI ADULTI

**MASTER JUNIOR:** allenamento e tecnica per ragazzi 15 - 19 anni

**MASTER ADVANCE:** allenamento livello avanzato

**APNEA:** apprendimento delle tecniche di nuoto in apnea (teoria, pratica e uscite in mare)

**MANTENIMENTO:** allenamento specifico per apneisti

**SUBACQUEA:** corsi per il conseguimento del brevetto internazionale

**TRIATHLON:** allenamento sulle 3 discipline (nuoto, running, bicicletta) in preparazione a competizioni agonistiche su diverse distanze - allenamento trisettimanale (2 volte nuoto, 1 volta combinato)

## ORARI

**JUNIOR:**

Da lunedì a venerdì: pomeriggio

Sabato: mattina e pomeriggio

Domenica: mattina

**ADULTI:**

Da lunedì a venerdì: dalle 18.30 in poi

Domenica mattina: per i triatleti

## LISTINO\*

JUNIOR	Monosett.	Bisett.	Trisett.
Master Young, Aquagol, Swim& Fit	370 €	540 €	700 €
Propaganda	-	540 €	700 €
Triathlon ragazzi (nuoto + bike/running)	540 €	-	-
Preparazione atletica per propaganda	Su richiesta		

ADULTI	Monosett.	Bisett.	Trisett.
Master Junior e Master Advance	370 €	540 €	720 €

Triathlon adulti (ottobre - luglio)	600 €
-------------------------------------	-------

Apnea Open (16 lezioni + 5 sessioni in mare)	375 €
--	-------

Apnea Advanced, Vip, Rescue e nuoto pinnato	Su richiesta
---	--------------

	Quadrim.	Stagion.
Mantenimento	220 €	360 €

Subacquea Open Water SSI	375 €
--------------------------	-------

Subacquea Advanced Open Water	350 €
-------------------------------	-------

Stress & Rescue e BLS	400 €
-----------------------	-------

\* Soci Open Full: sconto 10%

\* Familiari soci Open Full: sconto 5%

Spese di segreteria: 30 € (escluse per i corsi di apnea e subacquea)

## INFO GENERALI

---

○ Per la frequenza ai corsi è obbligatorio essere in possesso di certificato di idoneità all'attività sportiva, che potrà essere rilasciato anche presso il centro medico del Club prenotando in segreteria

○ Tutti i nostri corsi saranno confermati al raggiungimento di un minimo di 3 iscritti



2016 - 2017

CORSI SPECIALI

Junior e adulti

26 settembre 2016 - 6 giugno 2017

 Alzaia Naviglio Grande 146, 20144 Milano

 Tel. 02.48951494

 [segreteriaolona@olona1894.it](mailto:segreteriaolona@olona1894.it)

 [www.olona1894.it](http://www.olona1894.it)

 [facebook.com/Olona1894](https://facebook.com/Olona1894)

