

Corsi monosettimanali o bisettimanali
 Mattina: martedì e giovedì 7.30 - 8.30
 Sabato: dalle 9.00 alle 13.00
 Pranzo: martedì e giovedì 13.00 - 14.00
 Pomeridiano e serale: da lunedì a venerdì dalle 15.00 alle 22.00
 *è necessario saper nuotare

● ORARI

- Vasca da voga per allenamento tecnico
- Sala remmoergometri per allenamento atletico
- Naviglio per allenamento pratico
- Idroscalo - Lago di Buccinasco per uscite domenicali (durante i periodi di asciutta del Naviglio)

● CARATTERISTICHE STRUTTURA

- Affiliazione Federazione Italiana Canottaggio
- Istruttori qualificati FIC
- Insegnamento a partire da 11 anni
- Lezioni collettive della durata di 60'
- Programmi specifici di preparazione gare

● CANOTTAGGIO

- dal lunedì al sabato mattina e pomeriggio
- Domenica mattina

● ORARI

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

● CARATTERISTICHE STRUTTURA

- Affiliazione Federazione Italiana Nuoto
- Istruttori ISEF e FIN
- Sede di insegnamento di importanti istituti scolastici milanesi (infanzia, primarie, secondarie di I grado) e della Scuola Militare Teulie
- Insegnamento a partire dal primo anno di età
- Lezioni private (individuali o in coppia) della durata di 45'
- Lezioni private (individuali o in coppia) della durata di 30', con programma personalizzato da concordare

● PISCINA

INFORMAZIONI GENERALI



PERCORSO
ACQUA

LISTINO CORSI
 2017/2018

ISCRIZIONI E REGOLE GENERALI

- Presso la segreteria
- Quota di partecipazione da versare all'atto dell'iscrizione
- In caso di rinuncia, può essere comunicata entro 14 gg dalla data di inizio dei corsi. Verrà rimborsato il 70% dell'importo totale
- Mancate uscite sul Naviglio per cause dipendenti dal Club (asciutta del canale, condizioni meteorologiche), non sono rimborsabili
- Le iscrizioni saranno valide con la presentazione del certificato medico di idoneità
- Regolamento recupero lezioni disponibile presso la segreteria
- Le lezioni di recupero del canottaggio non prevedono l'uscita in barca

Corso monosettimanale durata 60'
 Mercoledì:
 Ragazzi da 9 a 17 anni: 16.30/17.30 - 17.30/18.30
 Adulti: 18.30/19.30 - 19.30/20.30
 *è necessario saper nuotare

● ORARI

- Sala fitness per allenamento tecnico
- Naviglio per allenamento pratico

● CARATTERISTICHE STRUTTURA

Apprendimento dei fondamentali della tecnica di pagata al fine di saper svolgere la conduzione dello scafo in completa sicurezza. Allenamento funzionale al gesto, lavorando indoor, a corpo libero, con leggeri sovraccarichi che saranno stabiliti dall'istruttore relativamente all'età e alla forma fisica del corsista. Obiettivo finale è di pagaiare in massima autonomia e sicurezza.

● CANOA

COME E DOVE TROVARCI

📍 Alzaia Naviglio Grande, 146 – 20144 Milano

☎ 0248951494

🌐 www.olona1894.it

✉ segreteriaolona@olona1894.it

📘 facebook.com/olona1894

📷 instagram.com/canottieriolona1894

SCUOLA NUOTO JUNIOR

- **PILOTA 1 (1-2 anni)** Percorso introduttivo al mondo acqua con genitore
- **PILOTA 2 (2-4 anni)** Percorso introduttivo al mondo acqua con genitore
- **PESCIOLINO 3 anni** 15' gioco motorio, 30' prima esperienza in acqua senza genitore
- **PESCIOLINO 1** 15' gioco motorio, 30' prima esperienza di corso
- **PESCIOLINO 2** 15' di gioco motorio, 30' autonomia in acqua alta
- **STELLINA 1** Primo contatto con l'acqua
- **STELLINA 2** Galleggiamento in acqua alta
- **CAVALLUCCIO** Dorso, respirazione
- **GRANCHIO** Dorso, crawl elementare
- **POLPO** Dorso, crawl, impostazione delfino
- **SQUALO** Dorso, crawl, rana, impostazione delfino
- **MASTER YOUNG** Allenamento e tecnica per ragazzi 11-14 anni

PREZZI

| | PERIODO | MONO SETTIMANALE | BI SETTIMANALE | TRI SETTIMANALE |
|--------------|----------------|------------------|----------------|-----------------|
| JUNIOR | Quadrimestrale | 225 € | 355 € | |
| | Stagionale | 365 € | 515 € | |
| MASTER YOUNG | Stagionale | 375 € | 545 € | 705 € |

CANOTTAGGIO

PREZZI

| | PERIODO | MONO SETTIMANALE | BI SETTIMANALE |
|-----------------|---|--------------------------------|----------------|
| RAGAZZI | Quadrimestrale | 255 € | 355 € |
| | Stagionale | 455 € | 605 € |
| ADULTI | Quadrimestrale | 255 € | 375 € |
| | Stagionale | 455 € | 655 € |
| ROAD TO | programma trisettimanale di preparazione a gare | Prezzo e modalità su richiesta | |
| LEZIONI PRIVATE | 5 lezioni | Pacchetto 150€ | |

CORSI SPECIALI JUNIOR

- **PROPAGANDA** Allenamento specifico preagonistico, per affrontare le prime competizioni
- **PROPAGANDA + PREP. ATLETICA** Allenamento in acqua + preparazione atletica propedeutica a secco
- **AQUAGOL YOUNG** Tecniche base propedeutiche alla pallanuoto per ragazzi 9-11 anni
- **AQUAGOL JUNIOR** Tecniche propedeutiche alla pallanuoto per ragazzi 12-14/15 anni
- **SYNCRO & SWIM - 10-14 anni** Attività artistico-espressiva che coniuga la tecnica del nuoto all'eleganza della ginnastica e della danza in acqua
- **TRIATHLON RAGAZZI** Allenamento sulle 3 discipline (nuoto, running, bicicletta) per affrontare le prime competizioni - lezioni da 90' (45' acqua + 45' outdoor)
- **APNEA KIDS** approccio alle tecniche di Apnea secondo metodo Apnea Academy

PREZZI

| | PERIODO | MONO SETTIMANALE | BI SETTIMANALE | TRI SETTIMANALE |
|-------------------|------------|---------------------|----------------|-----------------|
| AQUAGOL | Stagionale | 375 € | 545 € | 705 € |
| SYNCRO & SWIM | Stagionale | | 545 € | |
| PROPAGANDA | Stagionale | | 545 € | 705 € |
| TRIATHLON JUNIOR | Stagionale | 545 € | | |
| APNEA KIDS (9-13) | 15 lezioni | 300 € | | |
| PREP. ATLETICA | Stagionale | Prezzo su richiesta | | |

LEZIONI PRIVATE NUOTO JUNIOR E ADULTI

PREZZI

| | SOCI | ESTERNI |
|-----------------------------|-------|---------|
| LEZIONI PRIVATE INDIVIDUALI | 90 € | 100 € |
| LEZIONI PRIVATE DI COPPIA | 160 € | 175 € |

SCUOLA NUOTO ADULTI

- **PRINCIPIANTE** Primo contatto con l'acqua
- **AVANZATO 1** Alleggiamento in acqua alta, dorso
- **AVANZATO 2** Dorso, crawl
- **AVANZATO 3** Dorso, crawl, rana
- **AVANZATO 4** Dorso, crawl, rana, delfino
- **AVANZATO PLUS** Dorso, crawl, rana, delfino, partenze e virate
- **MANTENIMENTO** Allenamento specifico per apneisti
- **MASTER JUNIOR** Allenamento e tecnica per ragazzi 15-19 anni
- **MASTER ADVANCE** Allenamento specifico per apneisti

PREZZI SCUOLA NUOTO E ACQUA FITNESS

| | PERIODO | MONO SETTIMANALE | BI SETTIMANALE | TRI SETTIMANALE |
|------------------|----------------|------------------|----------------|-----------------|
| SERALI E WEEKEND | Quadrimestrale | 230 € | 365 € | 455 € |
| | Stagionale | 375 € | 545 € | 725 € |
| MATTINO * | Quadrimestrale | 180 € | 280 € | 330 € |
| | Stagionale | 285 € | 425 € | 575 € |
| MASTER JUNIOR | Stagionale | 375 € | 545 € | 725 € |
| MASTER ADVANCE | Stagionale | 375 € | 545 € | 725 € |
| MANTENIMENTO | Quadrimestrale | 230 € | | |
| | Stagionale | 375 € | | |

CANOA

PREZZI

| | PERIODO | MONO SETTIMANALE | BI SETTIMANALE |
|------------------|----------------|------------------|----------------|
| RAGAZZI / ADULTI | Quadrimestrale | 190 € | 355 € |
| | Stagionale | 350 € | 605 € |
| LEZIONI PRIVATE | 5 lezioni | Pacchetto 150€ | |

CORSI SPECIALI ADULTI

- **SUBACQUEA** Corsi per il conseguimento del brevetto internazionale
- **TRIATHLON** Allenamento sulle 3 discipline (nuoto, running, bicicletta) in preparazione a competizioni agonistiche su diverse distanze
- **AQUAMAMI** corsi in acqua per donne in gravidanza
- **APNEA OPEN** corso per il conseguimento del brevetto Apnea Academy
- **APNEA ADVANCE, VIP, RESCUE E NUOTO PINNATO** corsi specifici di apnea per livelli avanzati
- **STRESS & RESCUE E BLS** tecniche di primo soccorso

PREZZI

| | PERIODO | MONO SETTIMANALE | BI SETTIMANALE | TRI SETTIMANALE |
|--|-------------------------------|------------------|----------------|-----------------|
| MASTER ADVANCE | Stagionale | 375 € | 545 € | 725 € |
| APNEA OPEN | 16 lezioni + sessioni in mare | 375 € | | |
| TRIATHLON | ottobre - luglio | 600 € | | |
| APNEA ADVANCE, VIP, RESCUE E NUOTO PINNATO | | su richiesta | | |
| SUBACQUEA OPEN WATER SSI | | 350 € | | |
| SUBACQUEA ADVANCED OPEN WATER | | 350 € | | |
| STRESS & RESCUE E BLS | | 400 € | | |
| AQUAMAMI | Mensile | 40 € | | |

SPESE DI SEGRETERIA

PREZZI

Per tutte le attività 30 €