

PREZZI

CORSI	PERIODO	MONOSETT.	BISETT.	TRISETT.
SABATO E SERA	3 sett.	40 €	70 €	90 €
MATTINO	3 sett.	30 €	45 €	
MASTER	6 sett.	85 €	150 €	
SPECIALI	3 sett.	70 €	120 €	
SPEC. PER SOCI	3 sett.	30 €	50 €	

LEZIONI PRIVATE NUOTO	5 LEZ. INDIVIDUALI	5 LEZ. IN COPPIA
SOCI	90 €	160 €
ESTERNI	100 €	175 €
PERSONAL TRAINER DI QUALSIASI ATTIVITA' IN ACQUA	150 €	325 €

INFO GENERALI

- I corsi sono da 45', ad esclusione di quelli per i quali è indicata una durata diversa.
- Per la frequenza ai corsi è obbligatorio essere in possesso del certificato di idoneità all'attività sportiva. Il certificato può essere fatto anche presso il centro medico del club, prenotando la visita in segreteria, al costo di 50 €.
- Per iscrizioni e informazioni la segreteria è aperta con i seguenti orari: dal lunedì a venerdì dalle 8.00 alle 20.00, sabato domenica e festivi dalle 9.00 alle 19.00.
- Tutti i nostri corsi sono tenuti da istruttori ISEF, CONI e FIN, sempre pronti a trasmettervi con entusiasmo e professionalità la loro grande esperienza maturata durante anni di insegnamento. **Tutti i nostri corsi saranno confermati al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.**
- Le lezioni private di nuoto ed i personal, della durata di 30', sono un programma personalizzato che si svolge in orari e con modalità da concordarsi con il club e l'istruttore.
- L'iscrizione al corso avviene mediante il versamento dell'intera quota di iscrizione. Non possono essere accettate richieste di opzioni, neanche mediante il versamento di una parte della quota.
- Le iscrizioni sono a periodo. Le lezioni perse possono essere recuperate anche nel periodo successivo, purchè in un corso attivo e previo accordo con la responsabile di vasca. I recuperi non possono essere fatti sui corsi invernali.
- In caso di necessità di spostamento di giorno e/o orario, le richieste dovranno pervenire in segreteria. Il club cercherà di rispondere alle esigenze del cliente compatibilmente con le disponibilità di posto degli altri corsi.



Estate 2016

CORSI DI NUOTO ADULTI

11 giugno - 22 luglio

1° periodo: 11 giugno - 1° luglio

2° periodo: 2 luglio - 22 luglio



-  Tel. 02.48951494
-  segreteriaolona@olona1894.it
-  www.olona1894.it
-  facebook.com/Olona1894

ORARI E LIVELLI

PRINCIPIANTE

Primo contatto con l'acqua

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
10.00			10.00	21.00	
20.15			20.15		

AVANZATO 1

Galleggiamento in acqua alta, dorso

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9.15		19.30	9.15		12.15*

AVANZATO 2

Dorso, stile libero

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
21.00		18.45	21.00		12.15*

AVANZATO 3

Dorso, stile libero, rana

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9.15		19.15	9.15		12.15*
18.30			18.30		

AVANZATO PLUS

Dorso, stile libero, rana, delfino

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
19.30		20.00	19.30		12.15*
21.00			21.00		

*corsi a richiesta

MASTER YOUNG

MASTER JUNIOR

60' d'allenamento e tecnica per ragazzi dai 13 ai 18

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
18.30		17.45	18.30		

MASTER ADVANCE

60' d'allenamento per nuotatori avanzati

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
20.00			20.00		

MANTENIMENTO

Allenamento specifico per apneisti,

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
		21.00			

AQUA TONE

Allenamento base per tenersi in forma divertendosi con esercizi a corpo libero e con attrezzi

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
10.45			10.45		

AQUA ENERGY

Allenamento cardio vascolare per migliorare grandi e piccoli gruppi muscolari, con attrezzi

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
13.00			13.00		

AQUA POWER

Allenamento cardio ottimo per la tonificazione muscolare, l'equilibrio, la stabilità e la resistenza

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
19.15			19.15		

AQUA TRAINING

Movimenti fluidi ed energetici utilizzando posizioni stabili ed instabili, modificando appoggi ed atteggiamenti del corpo per allenamento globale in forma dinamica

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
		18.30			

EMOTION PILATES

Esercizi mirati a migliorare la resistenza fisica, lavorando su forza ed elasticità muscolare per un totale controllo postu-

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	12.00 fit 13.00 wat			12.00 fit 13.00 wat	

Lezione che prevede 45' di pilates in sala + 45' di attività in acqua (costo aggiuntivo di 30 € a periodo per il monosett., 50€ a periodo per il bisett.)

NORDIC MIX WATER

Camminando e stando in acqua bruceremo calorie e tonificheremo tutto il corpo rendendolo in breve tempo più tonico, migliorando respirazione e funzioni metaboliche

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
					11.15 out 12.15 wat

Lezione che prevede 45' di walking outdoor + 45' di attività in acqua (costo aggiuntivo di 30 € a periodo per il monosett., 50€ a periodo per il bisett.)