

ISCRIZIONI

- A partire dal 9 aprile 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.
- *Per il canottaggio è necessario saper nuotare. Mancate uscite sul Naviglio per cause dipendenti dal Club (asciutta del canale, condizioni metereologiche), non sono rimborsabili.
- Le iscrizioni saranno valide con la presentazione del certificato medico di idoneità

COME E DOVE TROVARCI

 Alzaia Naviglio Grande, 146 – 20144 Milano

 0248951494

 www.olona1894.it

 segreteriaolona@olona1894.it

 facebook.com/olona1894

 instagram.com/canottieriolona1894



ESTATE 2017

CORSI DI

..... NUOTO

..... AQUAFITNESS

..... CANOTTAGGIO

..... KARATE

Dal 12 Giugno al 14 Luglio

PISCINA JUNIOR

- **LIVELLI**
 - **PILOTA (1-3 anni)** Percorso introduttivo al mondo acqua con il genitore
 - **PESCIOLINI 1 / STELLINE 1** Prime esperienze in acqua
 - **PESCIOLINI 2 / STELLINE 2** Galleggiamento autonomo in acqua alta
 - **CAVALLUCCI / GRANCHI** Perfezionamento dorso e stile libero con accenni di tecnica rana
 - **POLPI / SQUALI** Perfezionamento dorso, stile libero, rana con accenni di tecnica delfino
 - **MASTER YOUNG 60'** di allenamento e tecnica

PREZZI

	PERIODO	MONO SETTIMANALE	BI SETTIMANALE	TRI SETTIMANALE
● SCUOLA NUOTO	3 settimane	40 €	70 €	90 €
	5 settimane	70 €	120 €	150 €
● MASTER	5 settimane	70 €	125 €	165 €

CANOTTAGGIO

- 60' di lezione tecnica, atletica e pratica. Ogni lezione è seguita da 2 istruttori qualificati FIC. **Da lunedì a venerdì dalle 18 alle 22 - Sabato dalle 9 alle 13**

PREZZI

	PERIODO	MONO SETTIMANALE	BI SETTIMANALE	PACCHETTO
● CORSI	5 settimane	75 €	125 €	
● LEZIONI PRIVATE	5 lezioni	70 €	125 €	150 €

KARATE

- 60' divisi in tre parti: kihon (i fondamentali), kata (forme o sequenze di movimento), kumite (combattimento). **Martedì e Giovedì dalle 17.15 alle 19.15**

PREZZI

PERIODO	BI SETTIMANALE
13.06/29.06	70 €

PISCINA ADULTI

- **LIVELLI**
 - **PRINCIPIANTE** Primo contatto con l'acqua
 - **AVANZATO 1** Galleggiamento in acqua alta, dorso
 - **AVANZATO 2** Dorso, stile libero
 - **AVANZATO 3** Dorso, stile libero, rana
 - **AVANZATO 4** Dorso, stile libero, rana, delfino
 - **MASTER 60'** minuti di allenamento per notatori avanzati
 - **MANTENIMENTO** Allenamento specifico per apneisti
 - **AQUAMAMI** Corso in acqua dedicato alle donne in gravidanza dalla fine del terzo mese, ideato per accompagnare le future mamme al momento del parto con serenità, fiducia e in buono stato di forma.
 - **AQUA TRAINING** Movimenti fluidi ed energici utilizzando posizioni stabili e instabili, modificando appoggi ed atteggiamenti del corpo per allenamento globale in forma dinamica
 - **AQUA TONE** Allenamento base per tenersi in forma divertendosi con esercizi a corpo libero e con attrezzi
 - **PILATES EMOTION** Esercizi mirati a migliorare la resistenza fisica, lavorando su forza ed elasticità muscolare per un totale controllo posturale

PREZZI

	PERIODO	MONO SETTIMANALE	BI SETTIMANALE	TRI SETTIMANALE
● NUOTO SERA E WEEK END	3 settimane	40 €	70 €	90 €
	5 settimane	70 €	120 €	150 €
● NUOTO MATTINO	3 settimane	30 €	45 €	
	5 settimane	50 €	75 €	
● MASTER	5 settimane	85 €	150 €	
● MANTENIMENTO	5 settimane	75 €		
● PILATES EMOTION	3 settimane	50 €	90 €	
	5 settimane	80 €	150 €	
● AQUAFITNESS SERA E WEEK END	3 settimane	40 €	70 €	
	5 settimane	70 €	120 €	
● AQUAFITNESS MATTINO	3 settimane	30 €	45 €	
	5 settimane	50 €	75 €	
● AQUAMAMI	Giugno Luglio	30 € 20€		