

NEW

CORSI ADULTI DI NUOTO ABBONAMENTI "A SCALARE"

AGGIORNAMENTI DICEMBRE 2021
INFO CORSI NUOTO ADULTI "A SCALARE":

- **Costi abbonamenti "A SCALARE": 5 LEZIONI € 70 - 10 LEZIONI € 130 - 20 LEZIONI € 230** utilizzabili nell'arco dell'intera stagione sportiva (termine 31 agosto 2022).
- **Lezioni a prenotazione** - Numero minimo partecipanti per lezione: 2 - Durata lezione: 45 min.
- **Recupero lezioni** con disdetta almeno 6 ore prima dall'inizio attività. Entro le ore 19.00 per lezioni del mattino successivo.
- Per abbonamenti "A SCALARE", prenotazioni e disdette lezioni: parma@coopernuoto.it oppure My APPY (1° pagamento in segreteria).
- **6 Livelli di corso** (valutazione del livello prenotabile in segreteria)+**CORSO DI APNEA**.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.30 (Gruppo E) 14.30 (Gruppo D-C) 15.15 (Gruppo E)	11.30 (Gruppo C-B) 12.45 (Gruppo D)	08.45 (Gruppo D)	09.45 (Gruppo D) 10.30 (Gruppo C-B) 12.45 (Gruppo C-B) 16.00 (Gruppo C-D)	09.00 (Gruppo E)	
19.30 (Gruppo E-D-C-AMaster) 20.30 (Gruppo E)	19.30 (Gruppo D-C-B-AMaster) 20.20 (Gruppo E-D-C-B-A-AMaster) 21.10 (Gruppo A-AMaster)	19.30 (Gruppo E-C-B-AMaster) 20.30 (Gruppo D-C-B)	19.30 (Gruppo D-C-B-AMaster) 20.20 (Gruppo E-D-C-B-A-AMaster) 21.10 (Gruppo A-AMaster)	19.45 (Gruppo D-C) 20.30 (Gruppo B-A-AMaster)	17.20 (Gruppo D-C) 18.10 (Gruppo B-A-AMaster)

LIVELLI
GRUPPO "E"
(ENTRY LEVEL)

OBIETTIVI DEI CORSI NUOTO ADULTI "A SCALARE"

Raggiungimento della tranquillità psicologica. Galleggiamento prono e supino. Scivolamenti, battuta di gambe, educazione respiratoria, benessere e autonomia in acqua alta.

GRUPPO "D"
(ENTRY LEVEL)

Apprendimento soddisfacente delle nuotate a stile libero e dorso e del colpo di gambe a rana.

GRUPPO "C"
(INTERMEDIO)

Perfezionamento degli stili libero e dorso. Apprendimento soddisfacente dello stile rana. Incremento dei metri nuotati. Approccio a tuffi e virate.

GRUPPO "B"
(INTERMEDIO)

Perfezionamento stile rana. Impostazione stile delfino. Incremento dei metri nuotati. Perfezionamento di tuffi e virate.

GRUPPO "A"
(AVANZATO)

Perfezionamento stile delfino. Cura dei gesti tecnici. Impostazione altri tipi di nuotate. Prime forme elementari di allenamento.

GRUPPO "A" MASTER
(AVANZATO)

Condizionamento organico attraverso sedute di allenamenti evoluti.

NEW LEZIONI DI APNEA DINAMICA e STATICA "A SCALARE"

- Servizio aggiuntivo ai CORSI nuoto ADULTI, con ABBONAMENTO "A SCALARE" già attivo, aperto agli iscritti ai livelli: D, C, B, A e A-MASTER.
- Giorni e orari: tutti i lunedì alle ore 20.20 oppure alle 21.10
- Materiale occorrente: occhialini o maschera, pinne per chi ne è provvisto
- Le lezioni per essere recuperate devono essere disdette almeno 6 ore prima dall'inizio della medesima
- Lezioni a prenotazione
- Istruttore 3 stelle CMAS

ISCRIZIONI SEMPRE APERTE
INFO/DISDETTE/PRENOTAZIONI:

- parma@coopernuoto.it
- APP My Appy (1° pagamento in cassa).


CONI
STELLA DI BRONZO 2013

 PARMA - Via Luigi Anedda, 23 (Moletolo)
 Tel. 0521.776589 | parma@coopernuoto.it
www.coopernuoto.it | [f](#) CoopernuotoParma

 NUOTO LIBERO
 AGONISTICA
 CORSI
 DI GRUPPO
 LEZIONI
 PRIVATE

PISCINE

CONI

 CARPI | CORREGGIO
 MIRANDOLA | NOVELLARA
 PARMA | SOLIERA