

CORSI 0-16 ANNI DI NUOTO "A FREQUENZA FISSA"

INIZIO CORSI 13 SETTEMBRE 2021

DATE SOSPENSIONE CORSI PER FESTIVITÀ NAZIONALI: 1/11/21 - 8/12/21 - 18/4/22 - 25/4/22 - 2/6/22

DA "0 A 3 ANNI" (lezioni da 45 minuti con genitore in acqua)

• Informazioni su durata corsi e acquaticità 0/36 mesi.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
03/12 MESI		16.10	10.30			10.15
13/24 MESI		18.40		16.10		09.30
25/36 MESI			18.40		17.00	08.45 11.00 11.45

DA 3 A 16 ANNI (lezioni da 45 minuti)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO MAT.	SABATO POM.
16.10 17.00 17.50 18.40	16.10 17.00 17.50 18.40	16.10 17.00 17.50 18.40	16.10 17.00 17.50 18.40	16.10 17.00 17.50 18.40	08.45 09.30 10.15 11.00 11.45	14.50 15.40 16.30 17.20 18.10

LIVELLI OBIETTIVI DEI CORSI NUOTO A FREQUENZA FISSA

STELLA MARINA	Primo percorso di acquaticità per bambini dai 37 ai 48 mesi, senza genitori in acqua. Esplorazione e tranquillità psicofisica in ambiente acquatico. Richiesta un'altezza minima di 100cm.
CONCHIGLIA	Tranquillità psicofisica in acqua, immersione totale del corpo, galleggiamento prono e supino e principi educazione respiratoria.
CORALLO	Tranquillità psicofisica, galleggiamento prono/supino in acqua alta, scivolamenti con e senza battuta di gambe, corretti atti respiratori, tuffi a pennello.
GRANCHIO	Autonomia subacquea in acqua alta, impostazione di gestualità elementari a stile libero e dorso, con respirazione globale.
PINGUINO	Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate complete a stile libero, dorso e del colpo di gambe a rana.
CAVALLUCCIO	Perfezionamento di stile libero e dorso, apprendimento in modo soddisfacente della nuotata completa a rana, incremento dei metri nuotati, tuffi e virate.
DELFINO	Affinamento del gesto tecnico a stile libero e dorso, perfezionamento della nuotata a rana, apprendimento della nuotata a delfino, incremento dei metri nuotati.
SQUALO	Allenamenti ponderati, di entità proporzionata all'età e al livello degli allievi finalizzati a un condizionamento organico e a un perfezionamento tecnico.

QUOTE E ISCRIZIONI CORSI NUOTO A "FREQUENZA FISSA"

1 LEZIONE/SETTIMANA (ABBONAMENTI DA 8 A 15 LEZIONI A SECONDA DEL CICLO): DA € 84,00 A € 157,50
 2 LEZIONI/SETTIMANA (ABBONAMENTI DA 17 A 30 LEZIONI A SECONDA DEL CICLO): DA € 153,00 A € 270,00
 1° Ciclo: dal 13/9/21 al 23/12/21 - Reiscrizioni: dal 18/8/21 al 25/8/21 (pagamenti: dal 30/8/21 al 4/9/21). Nuove iscrizioni: dal 6/9/21.
 2° Ciclo: dal 7/1/22 al 31/3/22 - Reiscrizioni: dal 13/11/21 al 28/11/21 (pagamenti: dal 4/12/21 al 10/12/21). Nuove iscrizioni: dall'11/12/21.
 3° Ciclo: dal 1/4/22 al 11/6/22 - Reiscrizioni: dal 19/2/22 al 6/3/22 (pagamenti: dal 12/3/22 al 18/3/22). Nuove iscrizioni: dal 19/3/22.

LE ISCRIZIONI AI VARI CICLI DI CORSO DEVONO RISPETTARE LE DATE INDICATE PERTANTO NON È POSSIBILE PAGARE PIÙ CICLI ANTICIPATAMENTE

INFO:

- 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](https://www.facebook.com/CoopernuotoParma)



**NUOTO LIBERO
AGONISTICA
CORSI
DI GRUPPO
LEZIONI
PRIVATE**

PISCINE



CONI



CARPI | CORREGGIO
 MIRANDOLA | NOVELLARA
 PARMA | SOLIERA