

Nuoto Adulti

Il nuoto è un tipo di attività completa dal punto di vista del coinvolgimento muscolare e allo stesso tempo non traumatica per il fisico, per questo motivo è particolarmente consigliata per gli adulti.

Dai 18 anni in poi, corso adatto a tutti in quanto sono previsti vari livelli, a partire dall'ambientamento fino ai 4 stili, vengono insegnate o perfezionate le tecniche di nuotata e si introducono nozioni di nuoto per salvamento.

*** Riservato ai corsisti che nuotano almeno 2 stili**

CORSI:

lunedì - mercoledì:	20.00-20.45*
martedì - giovedì:	19.15-20.00 / 20.00-20.45
martedì - venerdì:	09.00-09.45* / 09.45-10.30 / 10.30-11.15*
sabato:	11.50-12.35 / 17.15-18.00 / 18.00-18.45



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA



Nuoto con pinne Adulti

**Corso di nuoto con pinne ad alta intensità
e difficoltà crescente.**

**È richiesta buona acquaticità, l'esecuzione corretta di 2 stili
e nozioni base di nuoto subacqueo.
Le pinne sono a carico del tesserato.**

CORSI:

lunedì - mercoledì: 20.10-20.55



Nuoto Premaster

Rivolto a tutti gli adulti che sappiano
già nuotare 3 stili.

È un corso di nuoto avanzato pensato per migliorare
i 4 stili, i tuffi, le virate, le funzioni cardio-vascolari,
la tonicità e la resistenza.

(posti limitati)

CORSI:

martedì - giovedì:	19.15-20.00 / 20.00-20.45
sabato:	11.50-12.35

