

BUCCINASCO PISCINE S. C. A R. L.

PISCINA COMUNALE AZZURRA NUOTO - via Della Costituzione 1 - Buccinasco - ☎ 02.4881151
sito internet: www.gestioneimpianti.org e-mail: info@buccinascopiscine.com

ISCRIZIONI ai CORSI DI NUOTO 2009/2010

1° quadrimestre: 21/09/09 - 23/01/10 + 2° quadrimestre: 25/01/10 - 15/05/10
(corsi sospesi secondo il calendario esposto in piscina)

GIORNI e ORARI

BABY-GENITORE monosett. **LUNEDI'** 10.30/11.00 **MERCOLEDI'** 15.00/15.30 **GIOVEDI'** 10.30/11.00
11.30/12.00 **SABATO** 09.30/10.00 10.00/10.30 10.30/11.00 11.00/11.30

PRE SCOLARE (3 anni) bisett. LUN - GIO 15.30/16.15 16.15/17.00 17.00/17.45 17.45/18.30
MAR - VEN 16.15/17.00 17.00/17.45 17.45/18.30
monosett. MERCOL 15.30/16.15 16.15/17.00 17.00/17.45 17.45/18.30
SABATO 09.00/09.45 09.45/10.30 11.15/12.00

PRE SCOLARE (4/5 anni) bisett. LUN - GIO 15.30/16.15 16.15/17.00 17.00/17.45 17.45/18.30
MAR - VEN 15.30/16.15 16.15/17.00 17.00/17.45 17.45/18.30
monosett. MERCOL 15.30/16.15 16.15/17.00 17.00/17.45 17.45/18.30
SABATO 09.00/09.45 09.45/10.30 11.15/12.00

RAGAZZI/E (6/13 anni) bisett. LUN - GIO 15.30/16.15 16.15/17.00 17.00/17.45 17.45/18.30
MAR - VEN 15.30/16.15 16.15/17.00 17.00/17.45 17.45/18.30
monosett. MERCOL 15.30/16.15 16.15/17.00 17.00/17.45 17.45/18.30
SABATO 09.00/09.45 09.45/10.30 10.30/11.15 11.15/12.00

ADULTI bisett. LUN - GIO 09.30/10.15 12.45/13.30 14.45/15.30 18.30/19.15
19.15/20.00 20.00/20.45 20.45/21.30
MAR - VEN 09.15/10.00 10.00/10.45 10.45/11.30
18.30/19.15 19.15/20.00 20.00/20.45
monosett. MERCOL 18.30/19.15 19.15/20.00 20.00/20.45
SABATO 10.30/11.15

ADULTI MASTER bisett. LUN - GIO 19.15/20.00 20.00/20.45 MAR - VEN 20.00/20.45
(possibilità di un terzo allenamento il mercoledì ore 20.00/20.45)

ACQUA GYM	acqua bassa		acqua alta		acqua mista	
	LUN - GIO	18.00/18.45 18.45/19.30	19.30/20.15 20.15/21.00	9.30/10.15	13.45/14.30 14.30/15.15	
MAR - VEN	10.50/11.35 18.40/19.25 19.25/20.10	11.35/12.20	14.45/15.30 20.15/21.00			
LUNEDI'			11.15/12.00			
MERCOL	18.40/19.25 19.25/20.10	14.30/15.15	20.15/21.00			
GIOVEDI'			11.15/12.00			
SABATO		12.15/13.00				

PRE AGONISTICA LUN - MAR - MER - GIO - VEN 16.50/17.50

AGONISTICA tre / quattro / cinque allenamenti LUN - MAR - GIO - VEN 15.30/16.50 16.50/17.50 MER 16.50/17.50

ACQUATICITA' IN GRAVIDANZA (minimo 4 iscritti) monosett. MER 13.00/14.30 SAB 12.30/14.00

QUOTE	frequenza monosettimanale		frequenza bisettimanale		frequenza trisettimanale	
	annuale	quadrimestrale	annuale	quadrimestrale	annuale	quadrimestrale
PRE SCOLARE / RAGAZZI	210	135	310	195		
ADULTI / ADULTI MASTER	225	145	335	205	435	260
ACQUA GYM	235	150	350	215	445	280
BABY GENITORE	235	150				
PREAGONISTICA			310	195	350	210

AGONISTICA - solo quota annuale = allenamenti alla settimana: tre 390 - quattro 405 - cinque 425.

+ € 10 = iscrizione ed assicurazione.

E' obbligatorio prima dell'inizio dei corsi consegnare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica valido per tutta la durata del corso; a settembre è possibile prenotare una visita medico-sportiva specialistica, con elettrocardiogramma, a €40,00 da effettuarsi in piscina a cura del Centro di Medicina Sportiva FI.ME.S. con noi convenzionato.

ISCRIZIONI: PER I SOLI RESIDENTI da giovedì 03 settembre PER TUTTI da martedì 08 settembre

Nei giorni di LU + MA + GI + VE ore 9.30/12.00 e 16.00/19.00 - SA ore 09.30/12.00.