

Acquafitness Treadmill	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	9,15 TREADMILL			9,15 COMBATTI E SCAPPA		
	10,00 COMBATTI E SCAPPA			10,00 ACQUAGYM		
				13.00 CIRCUIT GYM		
				14.30 COMBATTI E SCAPPA		
Acquafitness Treadmill						
	18,45 TREADMILL			18,45 COMBATTI E SCAPPA		
	19,30 COMBATTI E SCAPPA			19,30 ACQUAGYM		
C. NUOTO Adulti				15.30 C. ADULTI		
Ragazzi & Bambini	16,30 C. BAMBINI			16,30 C. BAMBINI		
	17,15 C. BAMBINI			17,15 C. BAMBINI		
	18,00 C. BAMBINI			18,00 C. BAMBINI		



CORSI ESTIVI 2011

Inizio corsi: 13 giugno 2011

Termine corsi: 14 luglio 2011

Porta un amico e ad entrambi verrà applicato sconto - 20%

ORARI SEGRETERIA:

da lunedì a venerdì 9.30 – 12.30

da lunedì a giovedì 16.30 – 19.30

Per maggiori informazioni:

**Piscine S.N.E.F. Via Carlo Porta,26 – Cesana Brianza – LC
tel. 031.687510**

www.snef.it

e-mail: info@snef.it

CORSO NUOTO ADULTI

Imparare a nuotare e perfezionare lo stile

I nostri corsi sono rivolti ad adulti e ragazzi maggiori di 16 anni, dal principiante al nuotatore evoluto, cercando di condividere apprendimento, benessere e divertimento.

INFO CORSO

Gruppi formati da 7 unità per istruttore a seconda della capacità e del livello di apprendimento. I turni sono di 45' dedicati interamente all'attività in acqua.

CORSI : frequenza monosettimanale

(Monosettimanale: durata 5 lezioni)

TARIFFE:

Monosettimanale

€ 44,00

sconto residenti

€ 40,00

CORSO NUOTO BAMBINI E RAGAZZI

Imparare a nuotare divertendosi

I nostri corsi sono rivolti a bambini e ragazzi dai 6 ai 15 anni, con diversa acquaticità e capacità natatorie, ma che condividono la stessa voglia di divertirsi praticando un'attività sportiva. Ci piace pensare che i ragazzi che oggi impareranno divertendosi saranno gli atleti di domani.

INFO CORSO

Gruppi formati da max 8 allievi per istruttore. I turni sono di 45' dedicati interamente all'attività in acqua.

CORSI POMERIDIANI: frequenza monosettimanale/bisettimanale

(Monosettimanale: durata 5 lezioni / Bisettimanale: durata 10 lezioni)

TARIFFE:

Monosettimanale

€ 36,50

sconto residenti

€ 32,50

CORSO BABY

Imparare a nuotare divertendosi

I corsi si propongono di dare il primo ambientamento a questo nuovo mondo, insegnando attraverso il gioco, le tappe fondamentali del nuoto in acqua bassa. L'attività neonatale è rivolta al bambino accompagnato in acqua dal genitore.

INFO CORSO

Età 4/5 anni, gruppi formati da un max di 6 allievi. I turni sono di 40' dedicati interamente all'attività in acqua.

CORSI POMERIDIANI: frequenza monosettimanale.

(Monosettimanale: durata 5 lezioni)

TARIFFE:

Monosettimanale

€ 41,50

sconto residenti

€ 37,50

ACQUA FITNESS

ACQUAGYM, ACQUAGAG

Tenersi in forma e divertirsi in acqua

Nella ginnastica acquatica, l'acqua, con la sua densità, addolcisce e armonizza i movimenti del nostro corpo, impedendo traumi e contratture.

Dedica più tempo all'attività fisica....stai facendo un investimento per il tuo futuro.

INFO CORSO

Corsi aperti a tutte le età. Durata singola lezione 40'

CORSI IN VARI ORARI DELLA GIORNATA: frequenza monosettimanale e bisettimanale.

(Monosettimanale: durata 5 lezioni/Bisettimanale: durata 10 lezioni)

TARIFFE:

Monosettimanale

€ 45,00

sconto residenti

€ 41,00

TREADMILL

Tenersi in forma e divertirsi in acqua

Diverse andature a tempo di musica su un innovativo tappeto acquatico!! Grazie all'energico movimento dell'acqua, gambe, addominali e glutei gioveranno di un massaggio tonificante.

INFO CORSO

E' consigliata a soggetti allenati. Durata singola lezione 40'

CORSI IN VARI ORARI DELLA GIORNATA : frequenza monosettimanale e bisettimanale.

(Monosettimanale: durata 5 lezioni/Bisettimanale: durata 10 lezioni)

TARIFFE:

Monosettimanale

€ 55,00

sconto residenti

€ 49,50

COMBATTI E SCAPPA

Tenersi in forma e divertirsi in acqua

Un modo dinamico efficace e divertente di allenarsi in gruppo a tempo di musica. All'attività aerobica-bruciagrassi vengono abbinati esercizi di bonificazione per gambe e braccia con l'utilizzo di tappeto e dei quantoni.

INFO CORSO

E' consigliata a soggetti allenati. Durata singola lezione 40'

CORSI IN VARI ORARI DELLA GIORNATA : frequenza monosettimanale e bisettimanale.

(Monosettimanale: durata 5 lezioni/Bisettimanale: durata 10 lezioni)

TARIFFE:

Monosettimanale

€ 55,00

sconto residenti

€ 49,50

***Porta un amico
sconto -20% ad entrambi***

N.B. I RECUPERI DELLE ATTIVITA' DI ACQUAFITNESS E DI TREADMILL SONO POSSIBILI SOLO SU PRENOTAZIONE ENTRO E NON OLTRE IL 14 LUGLIO 2011

PER FREQUENTARE I CORSI E' OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO

ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE VERRA' RILASCIATA UNA TESSERA MAGNETICA PER LA QUALE E' RICHIESTA UNA CAUZIONE DI € 5,00.