

CORSO di NUOTO ADULTI

Il nuoto è uno degli sport più completi dal punto di vista del coinvolgimento muscolare e, nello stesso tempo, il meno traumatico. Per questo motivo è tra le attività fisiche particolarmente consigliate per gli adulti.

Il corso è per tutti i livelli, dal principiante a chi vuole perfezionare gli stili.

Il corso è rivolto agli utenti dai 13 anni in poi.

MARTEDI' dalle 18:30 alle 19:15 – dalle 19:15 alle 20:00 – dalle 20:00 alle 20:45

1° trimestre: da 03.11.2020 a 26.01.2021 euro 87,50
2° quadrimestre: da 02.02.2021 a 25.05.2021 euro 140,00

MERCOLEDI' dalle 18:30 alle 19:15 – dalle 19:15 alle 20:00

1° trimestre: da 04.11.2020 a 20.01.2021 euro 87,50
2° quadrimestre: da 03.02.2021 a 26.05.2021 euro 140,00

GIOVEDI' dalle 18:30 alle 19:15 – dalle 19:15 alle 20:00

1° trimestre: da 05.11.2020 a 28.01.2021 euro 96,20
2° quadrimestre: da 04.02.2021 a 27.05.2021 euro 140,00

VENERDI' dalle 18:15 alle 19:00 – 19:15 alle 20:00

1° trimestre: da 06.11.2020 a 29.01.2021 euro 96,20
2° quadrimestre: da 05.02.2021 a 28.05.2021 euro 140,00

SABATO dalle 9:00 alle 9:45 – 9:45 alle 10:30

1° trimestre: da 07.11.2020 a 30.01.2021 euro 96,20
2° quadrimestre: da 06.02.2021 a 29.05.2021 euro 131,20

DA RICORDARE!

- ✓ Moduli iscrizione e privacy firmati (per i minori firma di entrambi i genitori). Si possono scaricare dal sito.
- ✓ Autocertificazione Covid-19.
- ✓ Quota iscrizione: euro 10,50.
- ✓ Costo badge: euro 3,50.
- ✓ Asciugacapelli: euro 0,20.
- ✓ Obbligo di cuffia e di ciabatte da piscina. E' vietato l'uso dei sovrascarpe.
- ✓ Per la frequenza ai corsi è obbligatorio (dai 6 anni in poi) il certificato medico NON AGONISTICO rilasciato da un medico sportivo e/o dal proprio medico di base.
- ✓ Le lezioni perse non possono essere recuperate.
- ✓ Lezioni sospese:
 - martedì 8 dicembre 2020
 - da mercoledì 23 dicembre 2020 a mercoledì 6 gennaio 2021 compresi
 - da giovedì 1 aprile a mercoledì 7 aprile 2021 compresi
 - sabato 1 maggio 2021

Per informazioni:

www.bergamoinfrastrutture.it info@piscineitalcementi.org Telefono: 035 251171