



Polisportiva Novate

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

www.polisportivanovate.it - E-mail: polisportivanovate@libero.it

via Bertola n° 12- Novate Milanese - tel/fax 02/3548663

STAGIONE 2018/2019

Corsi di nuoto

PISCINA DELL'ITC DI BOLLATE – VIA VARALLI

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

A partire dai 4 ANNI in avanti in acqua alta corsi di vario livello, dai principianti ai più esperti.

I corsi vengono formati in base alle capacità degli allievi. Le lezioni della durata di 1 ora prevedono i primi 20 minuti fuori dall'acqua

CORSI DI PERFEZIONAMENTO E DI NUOTO PINNATO

Il corso oltre che essere strumento di attività fisiologica e muscolare, prevede lo sviluppo di tutte le tecniche natatorie, variando le sedute di allenamento anche con il nuoto pinnato

MARTEDI' E VENERDI'

1° turno dalle 17.00 alle 18.00

2° turno dalle 18.00 alle 19.00

recupero ore perse

sconto per fratelli

MONOSETTIMANALE – 15 LEZIONI

BISSETTIMANALE – 30 LEZIONI

Lezioni di 60 minuti

Attività per adulti in parallelo con i corsi per bambini

acquagym

corso adulti e nuoto libero

MARTEDI' E VENERDI DALLE 18.00 ALLE 19.00

INIZIO ATTIVITA' PRIMI DI OTTOBRE