



Polisportiva Novate

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

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

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

STAGIONE 2020/2021

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

BISETTIMANALE – 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' venerdì 2 OTTOBRE