



Polisportiva Novate A.S.D.

www.polisportivanovate.it - E-mail: novateiscrizioni@gmail.com

via Bertola n° 12- Novate Milanese - tel 02 3548663 - 349 1552175

STAGIONE 2022/2023

Corsi di nuoto

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

A partire dai **4 ai 18 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

ORARI CORSI

Martedì e Venerdì

1° turno 17:00-18:00

2° turno 18:00-19:00

I corsi si svolgono c/o PISCINA DELL'ITC DI BOLLATE - VIA VARALLI

INIZIO CORSI MARTEDI' 4 OTTOBRE

Attività per adulti in parallelo con i corsi per bambini

ACQUAGYM: Martedì e Venerdì 18:00-19:00

NUOTO LIBERO: Martedì e Venerdì 17:00-18:00 / 18:00-19:00