



**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 2023/2024**

# **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**

Il corso oltre che essere strumento di attività fisiologica e muscolare, prevede lo sviluppo di tutte le tecniche natatorie.

### **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' 3 OTTOBRE**

**Attività per adulti in parallelo con i corsi per bambini**

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