

REGOLAMENTO

- ✓ È obbligatorio l'uso di cuffia, costume e ciabatte in plastica
- ✓ Si accede agli spogliatoi 15 minuti prima dell'inizio della lezione. L'ingresso anticipato o la permanenza in acqua oltre l'orario di lezione è consentito solo se muniti di regolare biglietto.
- ✓ È vietato entrare in acqua con ferite aperte, abrasioni e cerotti.
- ✓ **Quota d'iscrizione di 25€**
- ✓ Obbligo del certificato medico
- ✓ La società di gestione declina ogni responsabilità per oggetti o cose lasciate incustodite nell'impianto. Non possono essere custodite per normative COVID.
- ✓ Il recupero della lezioni sarà effettuato dopo le 3 assenze consecutive
- ✓ IL Centro è dotato di Phon e docce a pagamento
- ✓ La Direzione si riserva di modificare gli orari dei corsi e il presente regolamento, con il giusto preavviso. L'assegnazione e/o lo spostamento degli istruttori e degli allievi nei vari gruppi di scuola nuoto è ad esclusivo giudizio della Direzione.

ACQUAFITNESS Durata 45 Minuti

AcquaGym : allenamento a corpo libero con e senza attrezzature galleggianti.

Hydrobike : allenamento su bike in acqua

ACQUAGYM	Martedì 18:45 Mercoledì 9:45 Giovedì 19:15
HYDROBIKE	Lunedì 19:15 Giovedì 20:00
ACQUATONIC	Martedì 19:30



STAGIONE
SPORTIVA
2024/2025

ORARI SEGRETERIA:

Lun/Mar/Ven 07:00 – 21:00

Mar/Gio 09:00 – 21:00

Sab/Dom 09:00 – 13:00

Centro Natatorio Pia Grande

Via Augusto Murri, 37

20900 – MONZA (MB)

Tel. 039 2186105

E-Mail

piscinapiagrandemonza@gismilano.it



Piscina Monza Pia Grande - Gis



Piscina Pia Grande Monza - Gis Milano

1° PERIODO dal 09/09/2024 al 02/03/2025

2° PERIODO dal 03/03/2025 al 29/06/2025

SOSPENSIONE LEZIONI:

1 novembre – 8 Dicembre – dal 23 Dicembre al 6 Gennaio –
19,20,21,25 Aprile – 1 Maggio – 2 Giugno

CORSO ADULTI Dai 15 anni - Durata 45 minuti

LUNEDÌ	18:30 Liv 1,2 19:15 Liv 1,2,3
MERCOLEDÌ	10:30 Liv 1,2,3 18:30 Liv 1,2,
GIOVEDÌ	19:15 Liv 1,2,3
VENERDÌ	09:45 Liv 1,2,3
SABATO	09:15 Liv 2,3

CORSI BIBERON Dai 3 ai 36 mesi - Durata 30 Minuti

Rendere positiva l'esperienza in acqua, con l'aiuto del genitore vengono effettuati giochi per l'adattamento del piccolo in acqua, finalizzati ad accettare l'instabilità prodotta dall'acqua, piccole immersioni e acqua sul viso

VENERDÌ	18:00 3-36 mesi
SABATO	09:00 3-10 mesi 09:00 12-18 mesi 09:30 9-12 mesi 09:30 18-30 mesi 10:00 distacco 14:00 13-36 mesi 14.30 3-12 mesi

CORSI BABY - Dai 3 ai 5 anni - Durata 30 minuti

Corso baby 1 : superamento della paura raggiungimento del galleggiamento in autonomia Corso baby 2 : ricerca equilibrio immersione capo, superamento della paura, graduale immersione del corpo e del viso raggiungimento del galleggiamento in autonomia, nuotate con la sola propulsione delle gambe

LUNEDÌ	17:00 17:30 18:00	Liv 1 Liv 2 Liv 3
MARTEDÌ	17:00 17:30 18:00	Liv 2 Liv 1 Liv 3
MERCOLEDÌ	17:00 17:30 18:00	Liv 1 Liv 2 Liv 3
GIOVEDÌ	17:00 17:30 18:00	Liv 1 Liv 2 Liv 3
VENERDÌ	17:00 17:30 18:00	Liv 2 Liv 1 Liv 3

SABATO	09:30 10:00 10:30 11:00 11:30 15:00 15:30	Liv. 3 Liv. 3 Liv. 1,2 Liv. 1,3 Liv. 1,2 Liv. 1,2 Liv. 3
--------	---	--

CORSO RAGAZZI Dai 6 ai 14 - Durata 45 minuti

Corso R1 : superamento della paura , graduale immersione del corpo e del viso raggiungimento del galleggiamento in autonomia , nuotate con la sola propulsione delle gambe. Scivolamenti e propulsione con gambe sia a dorso che a stile primi approcci alle bracciate stile libero e dorso.

Corso R2 : nuotate completa a dorso e a stile con respirazione bilaterale , impostazione movimenti gambe a rana.

Corso R3 - 4 , perfezionamento stile libero, dorso e rana , impostazione gambe e braccia delfino , approcci alle «virate» , perfezionamento tuffi di testa.

LUNEDÌ	17:00 Liv 1,2,3/4 17:45 Liv 1,2,3/4 18:30 Liv 1,2,3/4
MARTEDÌ	17:00 Liv 1,2,3/4 17:45 Liv 1,2,3/4
MERCOLEDÌ	17:00 Liv 1,2,3/4 17:45 Liv 1,2,3/4
GIOVEDÌ	17:00 Liv 1,2,3/4 17:45 Liv 1,2,3/4 18:30 Liv 1,2,3/4
VENERDÌ	17:00 Liv 1,2,3/4 17:45 Liv 1,2,3/4
SABATO	09:15 Liv 1,2 10:00 Liv 1,2,3/4 10:45 Liv 1,2,3/4 11:30 Liv 1,2,3/4 15:00 Liv 1,2,3/4

CORSO TEENAGER Dai 13 ai 17 anni - Durata 60 minuti

Il corso si pone come obiettivo il miglioramento della velocità e della resistenza, miglioramento della tecnica , approccio all'allenamento 4 stili, rilevamento tempi, nuoto di salvamento.

LUNEDÌ	18:30
GIOVEDÌ	18:30