

# 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** € 10,00
- ✓ 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 4 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 2023/2024

**Centro Natatorio Pia Grande**

Via Augusto Murri, 37

20900 – MONZA (MB)

Tel. 039 2186105

E-Mail

[piscinapiagrandemonza@gismilano.it](mailto:piscinapiagrandemonza@gismilano.it)

### ORARI SEGRETERIA:

Lun/Mer/Ven 07:00 – 21:00

Mar/Gio 09:00 – 21:00

Sab/Dom 09:00 – 13:00



Piscina Monza Pia Grande - Gis



Piscina Pia Grande Monza - Gis Milano

**1° PERIODO** dal 11/09/2023 al 24/02/2024

**2° PERIODO** dal 25/02/2024 al 23/06/2024

### SOSPENSIONE LEZIONI:

1 novembre – 8 Dicembre – dal 24 Dicembre al 6 Gennaio - 1 Aprile

25 Aprile – 1 Maggio – 2 Giugno

### CORSO ADULTI Dai 14 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 1,2,3
GIOVEDÌ	19:15 Liv 1,2,3
VENERDÌ	09:45 Liv 1,2,3
SABATO	09:30 Liv 1,2,3

**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.

SABATO	09:00 3-10 mesi
	09:15 12-18 mesi
	09:30 9-12 mesi
	09:45 18-30 mesi
	10:15 distacco
	14:00/14.30

**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	Liv 2 Liv 1
MERCOLEDÌ	16:45 17:15	Liv 1 Liv 2
GIOVEDÌ	17:00 17:30 18:00	Liv 1 Liv 2 Liv 3
VENERDÌ	17:00 17:30	Liv 2 Liv 1
SABATO	10:00 10:30 11:00 11:30 15:00	Liv 3 Liv 1,2 Liv 1,2,3 Liv 1,2 Liv 1,2

**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 e braccia 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	17:15 Liv 1,2,3/4 18:00 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	17:15 Liv 1,2,3/4 18:00 Liv 1,2,3/4
SABATO	10:15 Liv 1,2,3/4 11:00 Liv 1,2,3/4 11:45 Liv 1,2,3/4 15:00 Liv 1,2,3/4

**CORSO TEENAGER** Dai 12 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