

## Attività Baby

Per i neonati il contatto con l'acqua rappresenta una straordinaria esperienza di gioco e di libertà. Inoltre nell'acqua sperimentano le loro abilità motorie che saranno poi la base per camminare e correre. Da fare accompagnati al genitore più acquatico.

### Baby 5-18

Lunedì			
Martedì			
Mercoledì	17:10 - 17:50		
Giovedì			
Venerdì	10:50 - 11:30		
Sabato	9:50 - 10:30	16:00 - 16:40	

### Baby 19-36

Lunedì			
Martedì			
Mercoledì	17:50 - 18:30		
Giovedì			
Venerdì	11:30 - 12:10		
Sabato	09:10 - 9:50	10:30 - 11:10	16:00 - 16:40

### Tariffe:

5 lezioni	€ 52,00 (1 recupero)
10 lezioni	€ 100,00 (2 recuperi)

## Acquaticità 3 -6 anni

Acquaticità riguarda il sentirsi a proprio agio nell'acqua, non significa saper nuotare o riuscire a rilassarsi nell'acqua, ma significa saper stare nell'acqua in qualunque posizione e in qualunque situazione.

Lunedì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Martedì	16:00 - 16:40	16:40 - 17:20	17:20 - 18:00	18:00 - 18:40
Giovedì	16:00 - 16:40	16:40 - 17:20	17:20 - 18:00	18:00 - 18:40
Venerdì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Sabato	11:10 - 11:50	11:50 - 12:30	12:30 - 13:10	15:20 - 16:00
	16:00 - 16:40			

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

5 lezioni	€ 50,00 (1 recupero)
10 lezioni	€ 95,00 (2 recuperi)

#### 2 volte alla settimana

10 lezioni	€ 87,00 (2 recuperi)
20 lezioni	€ 160,00 (3 recuperi)

## Scuola nuoto bambini 6 -13 anni

La Rari Nantes è una Scuola Nuoto riconosciuta dalla Federazione Italiana Nuoto (F.I.N.) ed un Centro di Avviamento allo Sport del CONI.

Lunedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15	
Martedì	16:00 – 16:45	16:45 – 17:30	17:30 – 18:15	18:15 – 19:00
Mercoledì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15	
Giovedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15	
Venerdì	16:00 – 16:45	16:45 – 17:30	17:30 – 18:15	18:15 – 19:00
Sabato	09:30 – 10:15	10:15 – 11:00	15:15 – 16:00	16:00 – 16:45

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

5 lezioni	€ 44,00 (1 recupero)
10 lezioni	€ 84,00 (2 recuperi)
15 lezioni	€ 118,00 (3 recuperi)

#### 2 volte alla settimana

10 lezioni	€ 65,00 (1 recupero)
20 lezioni	€ 122,00 (2 recuperi)
30 lezioni	€ 170,00 (3 recuperi)



**DOPO LA SCUOLA NUOTO I NOSTRI CORSI CONTINUANO CON L'AVVIAMENTO AL SALVAMENTO, NUOTO SINCRONIZZATO ED ALLA PALLANUOTO**

## Avviamento alla discipline acquatiche

Raggiunto il livello tecnico necessario, esiste la possibilità, per bambini e adolescenti, di essere inseriti in corsi finalizzati all'avviamento di discipline acquatiche di squadra: nuoto sincronizzato, pallanuoto, salvamento sportivo. L'inizio di queste attività avviene, compatibilmente con le capacità di ognuno, non prima degli 8-10 anni. Chi ha piacere potrà prendere parte a manifestazioni e piccoli tornei: un modo per mettere alla prova le abilità acquisite divertendosi.

### Avviamento alla Pallanuoto

Lunedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	
Giovedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	

### Avviamento al nuoto sincronizzato

Mercoledì	17:45 – 18:30		
Sabato	09:30 – 10:15		

### Avviamento pallanuoto Femminile

Lunedì	16:15 – 17:00		
Giovedì	16:15 – 17:00		

### Tariffe:

€ 360,00  
€ 220,00 all'iscrizione + 1 rata € 140,00

### Avviamento Salvamento

Mercoledì	18:30 – 19:15		

### Tariffe:

€ 220,00  
€ 120,00 all'iscrizione + 1 rata € 100,00

## Nuoto Sincronizzato

Martedì + Venerdì	15:45 - 16:45	16:45 - 17:45	18:00 - 19:00	
Lunedì + Giovedì				18:30 - 19:30
Palestra Mar-Ven	17:00 - 17:45	17:55 - 18:35	17:00 - 17:45	
Palestra Lun-Giovedì				17:35 - 18:20

## Pallanuoto Maschile

Lun/giovedì 11- 14 anni	16:00 - 17:00
Palestra giovedì	15:30 - 16:00
Mercoledì 15-17 anni	16:00 - 17:00
Sabato 15 -17 anni	17:00 - 18:00
Palestra sabato	16:15 - 16:45
Lunedì dai 18 anni	21:00 - 22:00
Mercoledì dai 18 anni	20:30 - 22:00
Palestra lunedì	20:30 - 21:00

## Pallanuoto Femminile

Martedì	16:00 - 17:00
Venerdì	16:00 - 17:00
Palestra Venerdì	15:30 - 16:00

### Tariffe:

**Nuoto Sincronizzato** € 400,00

**Pallanuoto Maschile e Femminile** € 400,00

- € 260,00 all'iscrizione

- € 140,00 entro il 15/02/2019

**Tariffe (dai 18 anni in su) € 420,00**

- € 260,00 all'iscrizione

- € 160,00 entro il 15/02/2019

## Salvamento

Martedì	18:15 - 19:00
Venerdì	18:15 - 19:00

**Tariffe:** € 360,00

- € 220,00 all'iscrizione

- € 140,00 entro il 15/02/2019

## Waterbasket

Martedì e Venerdì	19:30 - 20:20
Martedì e Venerdì	20:20 - 21:10

**Tariffe:** € 360,00

- € 220,00 all'iscrizione

- € 140,00 entro il 15/02/2019

PER IL TESSERAMENTO E PER LA PARTECIPAZIONE AL CAMPIONATO E AI TORNEI,  
È OBBLIGATORIA LA CERTIFICAZIONE MEDICO-SPORTIVA AGONISTICA  
da consegnare in originale alla Segreteria

## Corso Preparato

Lunedì	15:40 - 16:20	+ palestra 15:15 - 15:40
--------	---------------	--------------------------

### Tariffe:

5 lezioni € 54,00 (1 recupero)

10 lezioni € 95,00 (2 recuperi)

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

## Scuola nuoto Adulti

Imparare a nuotare da adulti? Si può! I nostri istruttori, attenti e preparati, sono pronti a prendersi cura delle esigenze di tutti, anche di chi non è mai entrato in acqua e magari ne ha paura. Il corso è adatto anche ai nuotatori di livello medio o più esperti che desiderano migliorare i quattro stili.

Lunedì	15:00 – 15:50	19:15 – 20:00	20:00 – 20:45	
Martedì	09:00 – 09:50	09:50 – 10:40	19:00 – 19:45	
Mercoledì	19:15 – 20:00			
Giovedì	15:00 – 15:50	19:15 – 20:00	20:00 – 20:45	
Venerdì	09:00 – 09:50	09:50 – 10:40	19:00 – 19:45	

### Tariffe:

#### 2 volte alla settimana

10 lezioni € 78,00 (1 recupero)

20 lezioni € 148,00 (2 recuperi)

#### 1 volta alla settimana

5 lezioni € 52,00 (1 recupero)

10 lezioni € 100,00 (2 recuperi)

Sconto del 10% nei giorni:

- martedì e venerdì mattina

- lunedì e giovedì nell'orario 15:00 - 15:50

Sconto 20% over 65

Sconto 50% over 80

## Nuoto Libero

lunedì	12:30 - 15:00	19:15 - 20:15	20:15 - 21:15	
martedì	09:00 - 11:30	12:30 - 15:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00
mercoledì	12:30 - 15:00	19:15 - 20:15		
giovedì	12:30 - 15:00	19:15 - 20:15	20:15 - 21:15	
venerdì	09:00 - 11:30	12:30 - 15:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00
sabato	11:00 - 13:00*	14:20 - 15:10**		

\* solo vasca grande

\*\* vasca grande + vaschetta

### Tariffe:

**Adulti:**      feriali e sabato pomeriggio      € 5,80  
                     sabato mattina                              € 7,00

**Bambini:**    feriali e sabato pomeriggio      € 4,20  
                     sabato mattina                              € 5,00

Abbonamento da 11 ingressi (feriale)      € 58,00

Abbonamento da 11 ingressi (sabato)      € 70,00

Abbonamenti con obbligo del certificato medico e quota associativa:

Abbonamento annuale                              € 400,00