



**CANOTTIERI MINCIO**  
GRUPPI SPORTIVI

## **CORSI DI AQUAFITNESS**

### **ACQUADOLCE CANO Intensità \* MARTEDI'-GIOVEDI' ORE 10,00**

E' l'attività fisica in acqua specifica per la terza età o per persone con particolari esigenze motorie. Una sorta di ginnastica antalgica che si esegue con movimenti dolci, progressivi e proporzionati al soggetto, il tutto per recuperare e migliorare coordinazione, mobilità e tono in tutto il corpo. Inoltre si pone come obiettivo la correzione di posture dannose per la nostra colonna vertebrale. L'acqua, porta numerosi benefici: la riduzione del peso permette di svolgere tutti i movimenti in maniera più lenta ed allungata, senza sollecitare in maniera eccessiva le articolazioni. Il microclima della piscina, caldo e umido, sanificato e con una ridottissima presenza di allergeni, per l'anziano rappresenta l'ambiente ideale. Una lezione alla portata di tutti.

### **HIDROGYM ACQUA ALTA Intensità \*\*\* LUNEDI'- GIOVEDI' ORE 13,15**

La lezione viene svolta con cinture galleggianti. Gli esercizi richiedono un controllo della posizione di base e coinvolgono sempre tutti i distretti muscolari con un notevole consumo calorico. Attività multilaterale con elementi di nuoto, pallanuoto e remate.

### **ACQUA GYMCIRCUIT - ACQUA BASSA Intensità\*\*\* LUNEDI'- GIOVEDI' ORE 18,30**

Migliora il tuo tono muscolare sfruttando il continuo idromassaggio vascolare per un effetto benefico anche sull'apparato sanguigno. L'acqua gym è un'attività divertente, stimolante, con l'utilizzo di attrezzi che incrementano la resistenza. E' adatta a persone allenate che sono alla ricerca di un lavoro intenso, a ritmo di musica, che garantisca risultati rapidi ed evidenti nella tonificazione generale del corpo.

#### **REGOLAMENTO AQUAFITNESS**

Le lezioni possono essere prenotate al front-office entro 1 ora prima dell'inizio della lezione compilando il modulo di iscrizione e versando la quota. Il recupero per motivi personali dovrà essere effettuato nella validità del pacchetto. Le lezioni perse non sono rimborsabili né recuperabili. Il recupero sarà possibile nel momento in cui il responsabile di vasca dichiarerà l'inagibilità della vasca. E' richiesto un minimo di 3 iscritti.

Il certificato medico è **OBBLIGATORIO**

**COSTO PER OGNI CORSO STAGIONALE , 8 INGRESSI € 60,00 (CONSECUTIVE)**

**COSTO STAGIONALE GESTANTIE ACQUADOLCE: 10 INGRESSI € 50,00**

COGNOME \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

NATO A \_\_\_\_\_ IL \_\_\_\_\_

RESIDENTE A \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

Firma per accettazione \_\_\_\_\_

**INFO ED ISCRIZIONI:** Segreteria Canottieri Mincio | Via Santa Maria Nuova, 15 | 46100 Mantova | T. +39 0376 391700 | F.+39 0376 391727 | [segreteria@canottieri.com](mailto:segreteria@canottieri.com) | [www.canottieri.com](http://www.canottieri.com)

**AUTOCENTER**





**CANOTTIERI MINCIO**  
GRUPPI SPORTIVI

**NUOTO**

**CORSO DI ACQUATICITA' BABY € 50,00 SOCI**

4 LEZIONI SETTIMANALI DAL LUNEDI' AL VENERDI'

(5/8 anni) Lezione da 45 min.: mattino 10.00/10.45 - 10.45/11.30 - 11.30/12.15, pomeriggio 16.15/17.00 - 17.00/17.45 - 17.45/18.30 - 18.30/19.10

**CORSI INDIVIDUALI € 75,00 SOCI**

4 LEZIONI SETTIMANALI DAL LUNEDI' AL VENERDI'

Orari: Mattino 9.00/9.45 - 9.45/10.30 - 10.30/11.15 - 12.15/13.00  
Pomeriggio 14.45/15.30 - 15.30/16.15 - 17.45/18.30 - 18.30/19.10

**CORSO PROPAGANDA € 20,00 SOCI**  
**DAI 6 AI 8/9 ANNI (costo per settimana)**

QUESTO CORSO NASCE COME TRANSIZIONE TRA LA SCUOLA NUOTO E L'AGONISMO. L'OBIETTIVO PRINCIPALE E' MIGLIORARE LA TECNICA NATATORIA ATTRAVERSO L'ATTIVITA' LUDICO-MOTORIA.

LA PROPOSTA SI DISTINGUE DALLA SCUOLA NUOTO PER:

- PRESENZA DI ALLENATORE FEDERALE
- AGGIUNTA DI ELEMENTI CARATTERIZZANTI IL NUOTO AGONISTICO
- MULTILATERALITA' (SI UTILIZZANO GESTI DI ALTRI SPORT ACQUATICI COME SINCRONIZZATO, TUFFI, PALLANUOTO ECC...)

**PER ACCEDERE AL CORSO E' NECESSARIO NUOTARE IN MODO COMPLETO ALMENO DUE STILI.**

**CORSO BISETTIMANALE: MARTEDI - GIOVEDI 16.15/17.00**

SETTIMANA	DATE LEZIONI
1	07-09/07/2020 luglio
2	14-16/07/2020 luglio
3	21-23/07/2020 luglio
4	28-30/07/2020 luglio
5	04-06/08/2020 agosto
6	11-13/08/2020 agosto
7	18-20/08/2020 agosto
8	25-27/08/2020 agosto

**INFO ED ISCRIZIONI:** Segreteria Canottieri Mincio | Via Santa Maria Nuova, 15 | 46100 Mantova | T. +39 0376 391700 | F. +39 0376 391727 | [segreteria@canottieri.com](mailto:segreteria@canottieri.com) | [www.canottieri.com](http://www.canottieri.com)

**AUTOCENTER**



**SCUOLA NUOTO SUPERCORSO : LUNEDI' - VENERDI 18,00/18,45**

**RAGAZZI/STUDENTI € 20,00 SOCI**

(costo per settimana)

**Dai 10 ai 15 anni**

**CORSO BISETTIMANALE NUOTO ADULTI: LUNEDI'-VENERDI' 19,00/19,45**

**€ 20,00 SOLO PER SOCI (costo per settimana)**

SETTIMANA	DATE LEZIONI
1	06-10/07/2020 luglio
2	13-17/07/2020 luglio
3	20-24/07/2020 luglio
4	27-31/07/2020 luglio
5	03-07/08/2020 agosto
6	11-13/08/2020 agosto
7	18-20/08/2020 agosto
8	25-27/08/2020 agosto

**CORSO GESTANTI € 55,00 SOLO PER SOCI (TESSERA STAGIONALE)**

#### **REGOLAMENTO CORSI DI NUOTO**

Tutti i corsi devono essere prenotati e saldati per l'intera quota al Front-office all'atto dell'iscrizione dal lunedì al sabato, compilando il modulo di iscrizione. Le lezioni perse non sono rimborsabili né recuperabili. Il recupero sarà possibile nel momento in cui il responsabile di vasca dichiarerà l'inagibilità della stessa. Eventuali recuperi verranno svolti il mercoledì e/o il sabato mattina.

Il recupero, per motivi personali, dovrà essere effettuato nella validità del pacchetto.

Sconto fratelli 10% (sul secondo) sul costo totale.

**Il certificato medico è **OBBLIGATORIO****

COGNOME \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

NATO A \_\_\_\_\_ IL \_\_\_\_\_

RESIDENTE A \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

**FIRMA PER ACCETTAZIONE**