



1° PERIODO: DAL 16/09/2024 AL 01/12/2024

SOSPENSIONI ATTIVITA' : Venerdì 1 Novembre

**RINNOVI: 29 Agosto - 6 Settembre**

**ISCRIZIONI APERTE A TUTTI: 9 - 13 Settembre**



## ORARI SEGRETERIA

L'accesso alla segreteria da Giovedì 29/08 a Venerdì 13/09 sarà possibile solo con prenotazione.  
Per prenotare giorno e orario per iscriversi: [www.uszolapredosa.it/nuoto](http://www.uszolapredosa.it/nuoto)

**!!! Da Lunedì 16 Settembre** gli orari di segreteria cambieranno e non sarà più necessaria la prenotazione.

- Quota di iscrizione di **€ 15,00** ad Unione sportiva ssd a rl nominativa e non trasferibile.
- **CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO**, da consegnare prima dell'inizio del corso in segreteria
- Informazioni dettagliate nel **VADEMECUM** consultabile sul sito [www.uszolapredosa.it/modulistica](http://www.uszolapredosa.it/modulistica)
- Ad esclusione della prima iscrizione nella stagione è attiva la possibilità di **pagare con BONIFICO BANCARIO**. Per richiederne le modalità scrivere a [acquasportzola@gmail.com](mailto:acquasportzola@gmail.com)



351.5406229



Acqua Sport Zola



[acquasportzola@gmail.com](mailto:acquasportzola@gmail.com)



@acquasportzola



[www.uszolapredosa.it/nuoto](http://www.uszolapredosa.it/nuoto)

Per aggiornamenti e promemoria



LISTA BROADCAST WHATSAPP  
**Manda un "ok" al 3515406229**



CANALE TELEGRAM  
**Cerca ACQUASPORTZOLA**

**Continua a nuotare con noi..**

2° PERIODO: DAL 2/12/2024 AL 2/3/2025

SOSPENSIONI ATTIVITA' : Domenica 8 Dicembre + da Lunedì 23 Dicembre a Lunedì 6 Gennaio compresi

**RINNOVI: 18 - 23 Novembre**

**ISCRIZIONI APERTE A TUTTI: 25 - 30 Novembre**

## DAI 3 AI 36 MESI

Gruppo 3 - 12 mesi

**GIOVEDÌ** 14:45 - 15:30

**SABATO** 9:45 - 10:30 e 17:15 - 18:00

**DOMENICA** 11:00 - 11:45

Gruppo 10 - 36 mesi

**LUNEDÌ** 15:30 - 16:15

**SABATO** 9:00 - 9:45 e 18:00 - 18:45

**DOMENICA** 10:10 - 10:55

Quote:

Monosettimanale € 117,00 Bisettimanale € 161,00

## BAMBINI

Acquaticità - AMBIENTAMENTO, GALLEGGIAMENTO, IMMERSIONI.

Livello 1 - PRIMI SPOSTAMENTI

**LUNEDÌ - MARTEDÌ - GIOVEDÌ - VENERDÌ**

15:30 - 16:15 ; 16:15 - 17:00 ; 17:00 - 17:45

17:45 - 18:30 ; 18:30 - 19:15 ; 19:15 - 20:00

**SABATO**

09:00 - 09:45 ; 09:45 - 10:30

17:15 - 18:00 ; 18:00 - 18:45

Quote:

Monosettimanale 117,00 € Bisettimanale 161,00 €

## ADULTI

Livello 1 - **IN VASCA PICCOLA**, SUPER PRINCIPIANTI

Livello 3 - PRINCIPIANTI - DORSO E STILE LIBERO

Livello 4 - INTERMEDIO - RANA

Livello 5/6 - AVANZATO - DELFINO

**LUNEDÌ - MARTEDÌ - GIOVEDÌ - VENERDÌ**

14:45 - 15:30 ; 16:15 - 17:00 ;

17:00 - 17:45 ; 17:45 - 18:30 ;

18:30 - 19:15 ; 19:15 - 20:00 ; 20:00 - 20:45

**SABATO**

09:00 - 09:45 ; 09:45 - 10:30

Quote:

Monosettimanale 141,00€ Bisettimanale 196,00 €

## MASTER SOLO BISETTIMANALE, DURATA 90 MINUTI

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ** 20:00 - 21:30

Quote: Trimestrale 297,00€

## GINNASTICA IN ACQUA

**LUNEDÌ - GIOVEDÌ**

14:45 - 15:30 - GIULIA

15:30 - 16:15 - GIULIA

18:30 - 19:15 - GIULIA

19:15 - 20:00 - MARTINA

**MARTEDÌ - VENERDÌ**

18:30 - 19:15 - MARTINA

19:15 - 20:00 - MARTINA

**SABATO**

09:00 - 09:45 - GIORGIA

09:45 - 10:30 - GIORGIA

Quote:

Monosettimanale 149,00 € Bisettimanale 203,00 €

## RAGAZZI

Livello 2 - DORSO

Livello 3 - STILE LIBERO

Livello 4 - RANA

Livello 5/6 - DELFINO

**LUNEDÌ - MARTEDÌ - GIOVEDÌ - VENERDÌ**

15:30 - 16:15 ; 16:15 - 17:00 ; 17:00 - 17:45

17:45 - 18:30 ; 18:30 - 19:15

**SABATO**

09:00 - 09:45 ; 09:45 - 10:30

Quote: Monosettimanale 117,00 € Bisettimanale 161,00 €

## ACQUA360

*Il nuoto a corpo libero e pinnato, l'apnea statica e quella dinamica, i principi del salvamento. Sperimentiamo l'acqua a 360°. Un mix unico, intenso e divertente!*

**MARTEDÌ - VENERDÌ**

20:00 - 21:00 - **Turno da 60 minuti**

Quote turno 60':

Monosettimanale 177,00€ Bisettimanale 235,00 €

20:00 - 21:30 - **Turno da 90 minuti**

Quote turno 90':

Monosettimanale 249,00€ Bisettimanale 297,00 €

## MANTENIMENTO SALVAMENTO

**DURATA 60 MINUTI**

**MARTEDÌ - VENERDÌ** 20:45-21:45

Quote: Monosettimanale 142,00€ Bisettimanale 182,00 €

## APNEA SOLO MONOSETTIMANALE, DURATA 60 MIN

**VENERDÌ** 20:45- 21:45

Quote: Monosettimanale 142,00€