

ACQUALAB

ASD BERGAMO NUOTO

CENTRO SPORTIVO PISCINE ITALCEMENTI DAL 3 AL 28 AGOSTO 2020

LABORATORIO SPORTIVO DI NUOTO – TUFFI – NUOTO SINCRONIZZATO

PER BAMBINI E BAMBINE E RAGAZZI E RAGAZZE DAI 6 AI 14 ANNI



ASD BERGAMO NUOTO PROPONE PER IL MESE DI AGOSTO, PRESSO IL PARCO ESTIVO PISCINE ITALCEMENTI, AI CRE CITTADINI E ALLE FAMIGLIE DELLA CITTA' IL PROGETTO ACQUALAB, UN LABORATORIO SPORTIVO PER AVVICINARE I PARTECIPANTI ALLE DISCIPLINE ACQUATICHE DI NUOTO, TUFFI E NUOTO SINCRONIZZATO, CON ALLENATORI E ISTRUTTORI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO DI GRANDE ESPERIENZA.

I MODULI SPORTIVI AVRANNO LA DURATA DI 1 UN'ORA E UN QUARTO CIASCUNO, CON UN QUARTO D'ORA DI RISCALDAMENTO, CON GINNASTICA NEL PARCO E UN'ORA DI ATTIVITA' IN ACQUA.

I LABORATORI PREVEDONO ATTIVITA' ACQUATICHE A PICCOLI GRUPPI (DI 6/7 BAMBINI/E E RAGAZZI/E) CIASCUNO CON LA GUIDA DI UN'ALLENATORE/ALLENATRICE, CON LA POSSIBILITA' DI ALTERNARE IN SUCCESSIONE DUE/TRE DISCIPLINE

I LABORATORI IN CASO DI BRUTTO TEMPO SARANNO SOSPESI E POTRANNO ESSERE RECUPERATI CON UN VOUCHER DI PROVA GRATUITA DELL'ATTIVITA' PRESCELTA A SETTEMBRE PRIMA DELL'INIZIO DELLA SCUOLA O EVENTUALMENTE NEL CORSO DELLA STAGIONE INVERNALE NELLA PISCINA COPERTA.



I PARTECIPANTI CHE ADERIRANNO AL PROGETTO AVRANNO DIRITTO DI RESTARE IN PISCINA ANCHE OLTRE L'ORARIO DEL LABORATORIO, PER UN MASSIMO DI 4 ORE COMPLESSIVE.

TUTTI I PARTECIPANTI DOVRANNO ESSERE MUNITI DI VISITA MEDICA PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA IN CORSO DI VALIDITA' E DOVRANNO FORNIRE MODULO ANAGRAFICO (CHE SARA' CONSEGNATO A SEGUITO DI ISCRIZIONE) PER POTER ATTIVARE SPECIFICA COPERTURA ASSICURATIVA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

PROGRAMMA DA LUNEDI 3 AGOSTO A VENERDI 28 AGOSTO:

LE DISCIPLINE SI ALTERNERANNO OGNI GIORNO



LUNEDI

H.9.30-H.10.45 MODULO 1

H.10.45-H.12.00 MODULO 2

MERCOLEDI

H.9.30-H.10.45 MODULO 1

H.10.45-H.12.00 MODULO 2

GIOVEDI

H.13.30-H.14.45 MODULO 1

H.14.45-H.15.30 MODULO 2

H.15.15-H.16.30 MODULO 3

VENERDI

H.11.00-H.12.15 MODULO 1

H.12.00-H.13.15 MODULO 2

H.12.45-H.14.00 MODULO 3

COSTO A MODULO/PARTECIPANTE: 1 SOLO MODULO 7 EURO, 2 MODULI 9 EURO , 3 MODULI 11 EURO (IL COSTO E' COMPRENSIVO DI COPERTURA ASSICURATIVA FIN) PER CHI FOSSE GIA' TESSERATO IL COSTO SARA' 2 EURO A MODULO

***LE ADESIONI DOVRANNO ESSERE INVIATE ENTRO E NON OLTRE VENERDI 31 LUGLIO 2020**

***IL PAGAMENTO POTRA' ESSERE EFFETTUATO TRAMITE BONIFICO BANCARIO A FAVORE DI ASD BERGAMO NUOTO**

IBAN IT18E0542811103000000050479 CAUSALE: ACQUALAB - NOME DEL CRE - NUMERO PARTECIPANTI O NOME SINGOLO PARECIPANTE

VERSAMENTO ENTRO E NON OLTRE IL 5 AGOSTO 2020

CIASCUN LABORATORIO SARA' ATTIVATO CON UN NUMERO MINIMO DI 25 PARTECIPANTI

PER ISCRIZIONI/INFORMAZIONI:

DANIELA QUINTO TEL. 338/5928128

MAIL DANIELA@PROGETTO-SPORT.IT

GIORGIA BALCONI TEL 349/6430593