

IL BENESSERE, LA SALUTE, LO SPIRITO

Ad ogni età è importante continuare ad apprendere e migliorarsi sia nelle tecniche che nelle capacità fisiche.

VASCA 25 MT.

Martedì - Giovedì

- 19.30 princ 1 liv - inter - avanz 1H

Mercoledì

- 19.25 princ 2 liv - avanz
- 20.10 princ 1 - inter - avanz

Lunedì - Venerdì

- 19.25 princ 2 liv - inter - avanz
- 20.10 princ 1 liv - inter - avanz
- 21.00 inter - avan



VASCA 50 MT.

Lunedì - Mercoledì - Venerdì

- 13.15 avanz 1h

Martedì - Giovedì

- 07.30 inter 1h
- 08.30 avanz 1h
- 19.00 avanz 1h
- 20.00 avanz 1h

Mercoledì

- 07.15 princ



ADULTI



CREA TU IL TUO PLANNING



Lascia le tue richieste in segreteria e noi troveremo l'istruttore che ti accontenterà:

LEZIONI INDIVIDUALI € 22 - LEZIONI A 2 PARTECIPANTI € 15,00 CAD.

LEZIONE A 3 PARTECIPANTI € 13,00 CAD.

SEI INDECISO?

PRENOTA LA TUA PROVA! MAIL A NUOTO@DOGALISRL.IT

Corso 0/ 2anni €8.00

Corso 3-5/5-9/10-13 anni € 8.50 a lezione

Corso adulti (dai 14 anni) € 9.50 a lezione

Corsi 1 ora € 10.00

Tutti i corsi verranno attivati al raggiungimento del numero minimo di iscritti (4)

Tutte le lezioni perse sono recuperabili previo utilizzo del badge con buoni nuoto libero

con scadenza 30 - 06 - 2022

OBLIGO DI PASSARE IL BADGE

Siete invitati a leggere il nostro regolamento interno relativo ai corsi, le norme generali e modalità di iscrizione

E GIÀ ... NOI SIAMO ANCORA QUA: LO SPORT È VITA, SALUTE, NON DIMENTICHIAMOLO MAI

VALIDITÀ ABBONAMENTI CORSI NUOTO :

1° CORSO: 13 SETTEMBRE - 30 OTTOBRE

2° CORSO: 02 NOVEMBRE - 30 GENNAIO 2022

3° CORSO: 02 FEBBRAIO - 11 GIUGNO 2022

VASCA 50 MT. E 20 MT. DAL 20 SETTEMBRE AL 15 MAGGIO 2022

Idee in movimento
dogali
piscina • palestra

UISP
aps
sportpertutti

SEA SUB
MODENA

PENTATHLON
MODENA



NOVITÀ:

- **Da Ottobre pacchetto 10 ingressi per corso di nuoto**
- **Durante l'anno sportivo giornate di festa e manifestazioni**
- **Ti sei appassionato al mondo acquatico? Da novembre potrai scoprire le varie discipline entrando a far parte delle nostre società sportive.**

Viale Dogali, 12
Modena
Tel. 059-217525
3334953381
info@dogalisrl.it
nuoto@dogalisrl.it

ACQUATICITÀ: L'INTIMITÀ E L'UNIONE

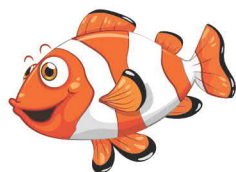
- Lunedì ore 17.50 bimbi 12 - 30 mesi
- Lunedì ore 18.40 bimbi 30 - 48 mesi
- Mercoledì ore 16.10 bimbi 0 - 24 mesi
- Giovedì ore 11.00 bimbi 0 - 24 mesi
- Giovedì ore 16.00 bimbi 12 - 36 mesi

Sabato

- 09.00 - 09.40 bimbi 0 - 08 mesi
- 09.45 - 10.25 bimbi 09 - 14 mesi
- 10.30 - 11.10 bimbi 15 - 30 mesi
- 11.15 - 11.55 bimbi 31 - 48 mesi - vasca 25 mt.*
- 15.30 - 16.15 bimbi 06 - 36 mesi

In ogni corso vengono rispettate tassativamente le fasce di età del bambini sviluppo educativo nell'acqua.

Consigliamo la muta per i corsi in vasca 25mt. *



0-3 ANNI

IN ACQUA SENZA IL GENITORE: AUTONOMIA A PICCOLI PASSI

LIVELLO STELLA - principianti: pensato per i bambini che non hanno mai frequentato un corso e non mettono la testa sotto l'acqua (anni 2 e 3).

Nel primo periodo il genitore può sostare sul bordo vasca

- Lunedì ore 17.50
- Martedì ore 16.10 e 18.40
- Mercoledì ore 17.00
- Giovedì ore 17.00 e 17.50
- Venerdì ore 17.50
- Sabato ore 12.10 e 16.15
- Domenica ore 10.15 (€ 9.50 a lezione)



2/3 ANNI

ACQUA SPORT 3 - 5 ANNI :SPERIMENTIAMO E CURIOSIAMO

LIVELLO CAVALLUCCIO - intermedi: pensato per coloro che hanno confidenza con l'acqua, requisito base è che vadano sotto l'acqua senza timore. (anni 3 1/2 - 4 e 5).

LIVELLO NEMO - avanzati: galleggiano e sono disinvolti in acqua ed hanno già frequentato corsi (anni 4 e 5).

- Lunedì 17.00 - inter - avanz - 18.40 - inter
- Martedì 16.10 - avanz - 17.00 - inter - avanz - 18.40 - avanz
- Mercoledì 17.00 - inter - 17.50 - inter - avanz - 18.40 - avanz
- Giovedì 17.00 - inter - 17.50 - avanz - 18.40 - inter - avanz
- Venerdì 17.00 - avanz - 17.50 - inter - 18.40 - inter - avanz
- Sabato 11.20 - inter - avanz - 12.10 - avanz - 17.05 - inter - avanz



Il genitore può accedere agli spogliatoi ma non sostare in tribuna

4-5 ANNI

LE ABILITÀ ACQUATICHE : VASCA 25

Possono partecipare a questo corso bambini che hanno già avuto esperienze in acqua alta non hanno paura e sono disinvolti nell'ambiente. Immersano il capo sott'acqua. Non è necessario che sappiano galleggiare.

Il genitore può accedere allo spogliatoio ma non sostare in tribuna

- Lunedì 17.00 • Martedì 17.50 • Mercoledì 17.00 • Giovedì 18.40 • Sabato 11.20

4-5 ANNI

L'ABC DELLE ABILITÀ MOTORIE

- Lunedì 17.00 - 17.50 - 18.40 princ - inter - avanz
- Martedì 17.00 - 17.50 - 18.40 princ - inter - avanz
- Mercoledì 17.00 - 17.50 princ - inter - avanz - 18.40 princ - inter
- Giovedì 17.00 - 17.50 - 18.40 princ - inter - avanz
- Venerdì 17.00 - 17.50 princ - inter - avanz - 18.40 princ - inter
- Sabato 10.30 - 11.20 - 12.10 - 16.10 - 17.05 princ - inter - avanz

Il genitore può accedere agli spogliatoi ma non sostare in tribuna



5-9 ANNI

IL NUOTO, IL GRUPPO

VASCA 25 MT.

- Lunedì 17.00 avanz - 17.50 princ
- Martedì 17.00 inter - avanz - 17.50 avanz - 18.40 inter - avanz
- Mercoledì 17.00 avanz - 17.50 princ
- Giovedì 17.00 inter - avanz - 17.50 avanz - 18.40 inter - avanz
- Venerdì 17.00 - 18.40 princ - inter - avanz
- Sabato 12.10 avanz - 16.10 inter - avanz



10-13 ANNI

INSIEME ATTRAVERSO LE DIFFERENZE

VASCA 25 MT.

- Lunedì 18.40 inter - avanz
- Martedì - Giovedì 15.00 princ - 16.10 princ - inter - avanz
- Mercoledì 16.10 - 18.40 - inter - avanz
- Sabato 17.00 princ



RAGAZZI E ADULTI

RECUPERO FUNZIONALE

Giorni e orari da concordare con Alessia laureata in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie al 340 8068504

a lezione
25€

