

CORSI DI NUOTO PER ADULTI 2021/22

PISCINA COPERTA CSB **BELLINZONA**
PISCINA SCUOLA MEDIA **GIUBIASCO**



per principianti

"Un corso di gruppo aiuta a superare le ansie e la paura dell'acqua, magari radicata sin da quando si era bambini e bollicina dopo bollicina si scopre come poter far concorrenza ai delfini" Archimede dice che «Ogni corpo sommerso parzialmente o completamente in un fluido (liquido o gas) riceve una spinta verticale dal basso verso l'alto, uguale per intensità al peso del volume del fluido spostato»

Affondare, insomma, è difficile...

si può imparare a nuotare a qualsiasi età, dapprima a galleggiare poi ad acquisire fiducia ciascuno con il tempo necessario.

Riscaldamento	250 stile	250
4 x	150 pinne, 50 centrali forti	30"
	100 andata pull, rit. gambe	20"
Workout	100 sciolti a piacere	30"
	200 pull ipossico	60"
3 x	100 stile "a tutta"	60"
	Defaticamento	250 a piacere
*respirazione ogni 3, 5, 7 bracciate		Totale: 2500

per appassionati

Ricevi programmi personalizzati per un allenamento completo, strutturato, intenso e finalizzato alle tue esigenze



per perfezionisti

La tecnica è importante nel nuoto!

Migliorare la tecnica, correggendo i movimenti e la posizione del corpo in acqua in modo da renderli il più efficienti possibile, è l'unico modo per ridurre le resistenze all'avanzamento

GIUBIASCO

MERCOLEDÌ 19.30 - 20.30

BELLINZONA

LUNEDÌ 19.45 - 20.30

BELLINZONA

GIOVEDÌ 19.30 - 20.15

COSTI:

10 LEZIONI 200.-

20 LEZIONI 380.-

STAGIONE COMPLETA 550.-