

La struttura

L'impianto natatorio è dotato di due piscine, una di ambientamento 11x11 mt con temp. 30° per insegnare il galleggiamento e l'acquafitness, ed una tecnica di 8 corsie lunghe 25 mt con temp. 28°, per la pratica del nuoto e la pallanuoto. Dispone di 4 spogliatoi atleti con 6 docce cadauno, armadietti, phon a parete, bar e tribuna per circa 1000 spettatori. In più varie hidrobyke, tapis roulant e attrezzi per l'acquafitness.

Come lavoriamo

Le lezioni sono tenute da Istruttori qualificati con brevetti della Federazione Italiana Nuoto. La metodologia di apprendimento della "tecnica" del nuoto prevede verifiche trimestrali del livello raggiunto, in occasione anche di gare sociali aperte a tutti.

La pallanuoto si riserva a nuotatori esperti, mentre per i più piccoli si pratica l'acquagoal, in campo corto, al termine delle lezioni a scopo divertimento.

Tutte le lezioni hanno la durata di un'ora, il nuoto comprende anche la ginnastica prenatoria.

L'acquafitness è fatta sia con attrezzi (**hidrobike, treadmill, circuit**) che senza (**acquagym**).

Modalità d'iscrizione e frequenza

L'inizio delle attività natatorie è previsto per il **6 settembre 2010**. In questo mese si potrà anche profittare di **Promo speciali**, e di una tariffa "test" di **€ 30,00** senza pagamento della quota iscrizione. Questa è obbligatoria a partire dal 1 ottobre, e dà diritto a simpatici gadget, oltre che a partecipare alla vita assembleare della società.

La frequenza prevede l'acquisto di **abbonamenti** mensili oppure di **pacchetti** di lezioni, o ingressi per **NUOTO LIBERO**.

Per l'iscrizione occorre un **certificato medico** di idoneità alla pratica del nuoto in forma non agonistica e... leggere attentamente il **REGOLAMENTO** affisso in piscina e sul sito www.centrosvortivomeridionale.it

Chi siamo

Metasport è giunta al suo terzo anno di gestione e sviluppo del Centro Sportivo Meridionale di San Rufo (SA). Le attività natatorie rappresentano lo sport di punta del Centro con migliaia di utenti, ma la società favorisce anche la pratica del tennis, organizza la mezza maratona "MetaMarathon" da Padula a San Rufo e i campi scuola estivi.

Le attività natatorie 2010/2011

Il **programma tecnico** di quest'anno prevede:

- ◆ Scuola nuoto per bambini, ragazzi ed adulti
- ◆ Corsi agonistici sia per i più piccoli, che per gli adulti appartenenti alla categorie Master
- ◆ Corso di pallanuoto
- ◆ Acquafitness, con ginnastica in acqua anche su bike tapis roulant

Le attività ludiche 2010/2011

Nel corso dell'anno si organizzano vari **momenti di aggregazione e socializzazione**, quali la Festa di Natale, l'assemblea dei tesserati di Metasport, pizza party di fine anno, e anche gare sociali, trasferte presso altri impianti, giochi tradizionali, feste di compleanno collettive, insomma non manca... "il divertimento".



PROGRAMMA ATTIVITA' SPORTIVE 2010 / 2011

Giorni, Orari e Tariffe

Nuoto
Pallanuoto
Acquafitness



METASPORT SSD a R.L.
Via Camerino 84030 San Rufo (Sa)

Tel: 0975 564075 - Fax 0975 564076
info@centrosvortivomeridionale.it
www.centrosvortivomeridionale.it

CORSI DI NUOTO

H	LUN/GIO	MAR/VEN	MER/SAB	MAR/GIO/SAB
11:00				ADULTI
16:00	BAMBINI	BAMBINI	BAMBINI	
17:00	BAMBINI	BAMBINI	BAMBINI	
18:00	RAGAZZI	RAGAZZI	RAGAZZI	
19:00	RAGAZZI	RAGAZZI	RAGAZZI	
20:00	ADULTI	ADULTI		
21:00	ADULTI			

ACQUAFITNESS

H	ACQUAGYM	ACQUAFITNESS HIDROBIKE (con prenotazione)	ACQUAFITNESS TREADMILL (con prenotazione)	ACQUAFITNESS CIRCUIT
10:00	MAR/SAB			
11:00				
15:00				
16:00	MAR/VEN			LUN/GIO
17:00	LUN/GIOV	MER/SAB		
18:00			MAR/VEN	MER/SAB
19:00	MAR/VEN			LUN/GIO
20:00	LUN/GIOV		MER/VEN	
21:00		LUN/GIOV		

NUOTO LIBERO

Praticabile in tutte le ore di apertura impianto. Lunedì e Giovedì a partire dalle 14:00.

AGONISMO/PALLANUOTO

H	AGONISMO		PALLANUOTO
15:00	RAGAZZI	SABATO	SABATO
19:00		MAR/MER/VEN	
20:00	MASTER	MERCOLEDÌ	
21:00		LUN/GIO	MER/VEN

ABBONAMENTI

	MULTISETTIMANALE	BISETTIMANALE	MONOSETTIMANALE
Corsi nuoto bambini	NO	€ 50,00	€ 33,00
Corsi nuoto ragazzi	NO	€ 50,00	€ 33,00
Corsi nuoto adulti (mattina)	€ 50,00	€ 45,00	NO
Corsi nuoto adulti (sera)	NO	€ 50,00	€ 33,00
Corsi nuoto+ pallanuoto Master	€ 70,00	NO	NO
Agonismo Nuoto Master	€ 60,00	NO	NO
Corso pallanuoto Master	NO	€ 45,00	NO
Agonismo ragazzi	€ 60,00	NO	NO
Acquafitness	NO	€ 45,00	€ 30,00

Quota iscrizione per 5 mesi + t-shirt o poggia piedi	€ 25,00
Quota iscrizione per 11 mesi + borsa	€ 40,00
Sconti famiglia su quota iscrizione e abbonamenti	SI a partire dal II° membro della famiglia
Sconto residenti in comuni convenzionati	10 %
Recupero lezioni perse	Si, nei mesi di gennaio e giugno. Sempre recuperabile fruendo del Nuoto Libero

PACCHETTI

	1 INGRESSO	4 INGRESSI Val. 2 mesi	8 INGRESSI Val. 3 mesi	12 INGRESSI Val. 4 mesi
Turni fissi lezione nuoto	NO	€ 40,00	€ 65,00	€ 85,00
Acquafitness	€ 10,00	€ 35,00	€ 60,00	€ 80,00
Nuoto libero	€ 8,00	€ 25,00	€ 45,00	€ 55,00

Sconto sui pacchetti per chi si iscrive a Metasport	10 %
---	------

TARIFE