

ATTIVITA' E PROMOZIONI



SCUOLA NUOTO SOCIALE METASPORT



Percorso formativo rivolto a bambini e ragazzi dai 4 ai 14 anni, strutturato su 7 livelli di apprendimento a ciascuno dei quali è abbinata una delle figure sotto elencate.



LATTANTE

Obiettivo: galleggiamento e respirazione in acqua.



BRACCIANTE

Obiettivo: autonomo e inaffondabile in acqua, prime bracciate.



BRIGANTE

Obiettivo: scivolamento in acqua senza supporti e respirazione laterale.



TESTE DURE

Obiettivo: apprendimento dello STILE LIBERO e DORSO.



CERTOSINO

Obiettivo: perfezionamento dei tuffi, virate e STILE RANA.



REALE

Obiettivo: rifinitura di tutte le tecniche natatorie compreso lo STILE DELFINO.



GARIBALDINI

Obiettivo: nuotatore agonista amatoriale pronto per partecipare a competizioni e gare.

I maestri di nuoto dello SPORTING CLUB FLEGREO effettueranno verifiche periodiche del livello di apprendimento degli allievi.

CORSI DI NUOTO ADULTI

Gli adulti di qualsiasi età potranno seguire un percorso tecnico formativo che parte dall'iniziale ambientamento in acqua fino all'insegnamento di tutti gli stili natatori.

CORSI DI ACQUAFITNESS

L'Acquafitness è un'attività divertente che favorisce un elevato consumo di calorie, consentendo di tonificare il corpo in modo uniforme ed armonioso. E' possibile praticare:

CORSO di ACQUAGYM con lezioni a corpo libero, e con l'ausilio di attrezzi piccoli, accompagnate da sottofondo musicale;

CORSO di CIRCUIT con lezioni a corpo libero alternate all'utilizzo di attrezzature quali T-BIKE e TAPIS ROULANT.

I pacchetti di lezioni danno facoltà di scelta per partecipare ad entrambe, previa prenotazione.

CORSO DI NUOTO BABY 1-3 ANNI

I bambini entrano in acqua con mamma o papà, e vivono momenti unici ed esclusivi di gioco piacere divertimento e... tante coccole per entrambi.

CORSO DI SALVAMENTO

Il corso è riservato ai ragazzi di età superiore ai 15 anni che hanno raggiunto una elevata abilità natatoria.

LE PROMOZIONI METASPORT

PACCHETTI TARGET FREE

● Possibilità di fruire di più servizi della piscina senza limiti di turni e orari, a tariffe molto vantaggiose.

PACCHETTI FULL FAMILY

● Possibilità per tutta la famiglia di fruire di corsi bisettimanali a scelta e nuoto libero a piacere, anche tutti i giorni.

SCONTI FAMIGLIA: varie alternative non cumulabili

- Su quote di iscrizione
- Su quote periodiche:
 - sconto 10% secondo figlio
 - sconto 15% dal terzo figlio in poi
- PROVA D'AVVIO
- Pacchetto di gradimento piscina - 6 lezioni a € 50,00 senza obbligo d'iscrizione **OVER 65**
- 20% di sconto su tutti i servizi di Metasport



Piscina Enrico Quaranta
Centro Sportivo Meridionale
San Rufo (SA)

Programma
attività sportive
2012/2013

TARIFFE E ORARI

Corsi di Nuoto
Acquafitness
Nuoto libero

Tel. 0975/564075 - Fax 0975/564076
www.centrosportivomeridionale.it
info@centrosportivomeridionale.it

ORARI E TARIFFE

PACCHETTO PROVA NUOTO

Per chi viene la prima volta in piscina

Pacchetto n. 6 Lezioni € 50,00

SCUOLA NUOTO SOCIALE

Età 4 - 14 anni

- Durata da settembre 2012 a giugno 2013
- Lezioni tutti i giorni dalle 15,25 alle 18,00
- Spazi piscina e spogliatoi riservati solo agli allievi della scuola (non ammessi adulti)
- Pacchetti di lezioni bisettimanali
- Abbonamenti periodici per lezioni monosettimanali
- Recupero lezioni nel periodo di validità dell'abbonamento o pacchetto

TARIFFE PACCHETTI

Pacchetto Lattante	(14 lezioni valid. 2 mesi)	€ 100,00
Pacchetto Bracciante	(16 lezioni valid. 2,5 mesi)	€ 110,00
Pacchetto Brigante	(16 lezioni valid. 2,5 mesi)	€ 110,00
Pacchetto Testa Dura	(24 lezioni valid. 4 mesi)	€ 150,00
Pacchetto Certosino	(18 lezioni valid. 3 mesi)	€ 120,00
Pacchetto Reale	(18 lezioni valid. 3 mesi)	€ 120,00

ORARI

Turno 1 - 15,25/16,20
Turno 2 - 16,15/17,10
Turno 3 - 17,05/18,00

Quota di iscrizione annuale con gadget € 40,00

CORSI AGONISTICI

I candidati a tali corsi saranno convocati dalla Direzione della Scuola Nuoto Sociale Metasport

ESORDIENTI C (NATI ANNO 2005/2006/2007)

MAR / GIO	h. 16,00 / 17,00	€ 600,00/anno
SABATO	h. 14,30 / 15,30	

ESORDIENTI B (NATI ANNO 2002/2003/2004)

LUN / MAR / GIO	h. 16,00 / 18,00	€ 700,00/anno
SABATO	h. 14,30 / 16,30	

CATEGORIA RAGAZZI

LUN / MAR / GIO / VEN	h. 17,30 / 20,00	€ 800,00 / anno
SABATO	h. 14,30 / 16,30	

Le quote comprendono kit abbigliamento composto da: costume, cuffia, maglietta e pantaloncino e iscrizione alle gare. Possibilità di pagamenti dilazionati a mezzo RID bancario.

CORSI DI NUOTO ADULTI

Orari

Lun/Giov	18,00 / 19,00 19,00 / 20,00 20,00 / 21,00 21,00 / 22,00	Mart/Ven	18,00 / 19,00 19,00 / 20,00 20,00 / 21,00 21,00 / 22,00
Merc/Sab	10,00 / 11,00 11,00 / 12,00 18,00 / 19,00 19,00 / 20,00	Mercoledì	20,00 / 21,00

CORSI DI ACQUAFITNESS

Orari

ACQUAGYM (attrezzi piccoli)		CIRCUIT (attrezzi grandi)	
Sab	10,00 / 11,00	Merc	10,00 / 11,00
Mart/ Merc/ Ven	19,00 / 20,00	Sab	11,00 / 12,00
Lun/Giov	20,00 / 21,00	Lun/Giov	19,00 / 20,00
Mart/Ven	21,00 / 22,00	Mart/ Merc/ Ven	20,00 / 21,00
		Lun/Giov	21,00 / 22,00

NUOTO LIBERO

Orari

Mattina	
Merc / Sab	10,00 / 12,00
Pomeriggio	
Lun/Mer/Gio/Sab	14,00 / 15,00
Lun/Mart/Gio/Ven	18,00 / 22,00
Merc/Sab	18,00 / 20,00
Mercoledì	20,00 / 21,00

ABBONAMENTI PERIODICI CORSI DI NUOTO E ACQUAFITNESS

Tariffe

PERIODO	LEZ. MONOSETT.	LEZ. BISETT.
Mensile	€ 35,00	€ 55,00
Bimestrale	€ 65,00	€ 105,00
Trimestrale	€ 90,00	€ 145,00

Quota di iscrizione annuale con gadget € 40,00

INGRESSI ACQUAFITNESS

Tariffe

Ingresso singolo	€ 10,00
N. 8 Lezioni	€ 70,00
N. 12 Lezioni	€ 90,00

NUOTO LIBERO

Tariffe

Ingresso singolo	€ 8,00
N. 5 ingressi	€ 35,00
N. 10 ingressi	€ 65,00
N. 15 Ingressi	€ 90,00

Ingressi della durata di un'ora

SCONTI FAMIGLIA

Su quote di iscrizione	
- N. 2 componenti famiglia	€ 60,00
- N. 3 componenti famiglia	€ 85,00
- N. 4 componenti famiglia	€ 100,00

Su quote periodiche

- sconto 10% il membro famiglia
- sconto 15% III e IV membro famiglia

Opzione Full family

Prevede per un periodo di 5 o 9 mesi corsi bisettimanali in abbonamento per ciascun componente della famiglia (3 / 4 membri) e nuoto libero a piacere anche tutti i giorni

N.	Durata	Componenti	Tariffe
1	5 mesi	3	€ 700,00
2	5 mesi	4	€ 850,00
3	9 mesi	3	€ 1.100,00
4	9 mesi	4	€ 1.250,00

Possibilità di pagamenti dilazionati a mezzo RID bancario.

PACCHETTI TARGET

Periodo	5 mesi	9 mesi
Nuoto Senza limiti (Corso bisett. di nuoto o acqua fitness e nuoto libero a piacere)	€ 270,00	€ 440,00
Full nuoto libero (Nuoto libero a piacere)	€ 210,00	€ 400,00

CORSO DI NUOTO BABY (1-3 anni)

Corso di acquaticità e ambientamento in acqua con genitore insieme al bambino.

Sabato ore 12,00 N. 5 LEZIONI € 65,00

CORSO DI SALVAMENTO

Corso di preparazione al lavoro di assistente bagnante (riservato ai maggiori di 15 anni)

LUN / GIO	20,00/21,00	
SAB	16,30/17,30	€ 900,00/anno

Comprende: iscrizione a gare, esame e stage di 3 mesi presso la piscina