

# SCUOLA NUOTO

## LIVELLI ED ORARI

I CORSI SONO MONO E/O BISETTIMANALI

**Certificato medico di idoneità sportiva non agonistica dal compimento dei 6 anni**  
Decreto Ministro della Salute del 24.4.2013 e successive integrazioni/modifiche



| CUCCIOLI (3 MESI - 3 ANNI) (30 MINUTI) |         |         |        |          |
|----------------------------------------|---------|---------|--------|----------|
| Anno nascita                           | Martedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
| 2023                                   | 9.30    |         | 9.30   | 9.15     |
|                                        | 10.30   |         | 17.00  | 10.45    |
| 2022                                   | 10.00   |         | 9.00   | 9.45     |
|                                        | 11.00   |         |        | 11.15    |
|                                        | 16.15   | 16.15   | 16.30  |          |
| 2021                                   |         |         | 9.00   | 10.15    |
|                                        |         |         | 9.30   | 11.15    |
|                                        | 18.15   | 18.15   | 17.30  |          |

| Scuola nuoto ADULTI (45 MINUTI) |         |        |       |      |
|---------------------------------|---------|--------|-------|------|
| Lunedì                          | Giovedì | Sabato |       |      |
| 9.00                            | 19.15   | 9.00   | 19.15 | 9.00 |
| 9.45                            | 20.00   | 9.45   | 20.00 |      |
|                                 | 20.45   |        | 20.45 |      |

| Nuoto PREAGONISTICO (60 MINUTI) |         |           |         |         |        |
|---------------------------------|---------|-----------|---------|---------|--------|
| Lunedì                          | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|                                 | 16.00   |           |         | 16.00   | 10.30  |
| 17.30                           | 17.00   |           | 17.30   | 17.00   |        |
|                                 | 18.00   | 18.30 *   |         | 18.00   |        |

\* avviamento

| Scuola nuoto RAGAZZI (6 - 12 ANNI) (45 MINUTI) |         |           |         |         |        |
|------------------------------------------------|---------|-----------|---------|---------|--------|
| Lunedì                                         | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
| 17.00                                          | 17.00   | 17.00     | 17.00   | 17.00   | 9.45   |
| 17.45                                          | 17.45   | 17.45     | 17.45   | 17.45   | 10.30  |
| 18.30                                          |         | 18.30     | 18.30   |         | 11.15  |
|                                                |         |           |         |         | 12.00  |

| Scuola nuoto TEENAGER (13-17 ANNI) (45 MINUTI) |         |           |         |         |        |
|------------------------------------------------|---------|-----------|---------|---------|--------|
| Lunedì                                         | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
| 16.45                                          | 17.45** |           | 16.45   | 17.45** | 9.45 * |
| 18.30*                                         | 18.00 * | 18.30*    | 18.30*  | 18.00 * |        |

\* solo livello avanzato

\*\* solo livello base

| GESTANTI (45 MINUTI) |         |
|----------------------|---------|
| Martedì              | Venerdì |
| 9.00                 | 9.00    |

| Nuoto MASTER (90 MINUTI) |         |
|--------------------------|---------|
| Martedì                  | Venerdì |
| 21.00                    | 21.00   |

| Scuola nuoto BABY (3 - 5 ANNI)                         |        |         |           |         |         |        |          |
|--------------------------------------------------------|--------|---------|-----------|---------|---------|--------|----------|
|                                                        | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
| BABY 3/5 ANNI (30 MINUTI)                              |        |         | 16.45     |         |         | 10.00  |          |
|                                                        |        |         | 17.15     |         |         | 10.30  | 9.45     |
|                                                        |        |         | 17.45     |         |         | 11.00  | 10.15    |
|                                                        |        |         | 18.15     |         |         | 11.30  | 10.45    |
| TARTARUGHE 4/5 ANNI autonomi in acqua alta (30 MINUTI) | 16.45  |         | 16.15     | 16.45   |         | 16.00  |          |
|                                                        | 17.15  |         | 16.45     | 17.15   |         | 16.30  |          |
|                                                        |        |         |           |         |         | 17.00  |          |
| SUPERBABY 3/5 ANNI con psicomotricità (45 MINUTI)      |        | 16.30   |           | 16.15   | 16.30   |        |          |
|                                                        | 16.30  | 17.00   |           | 16.30   | 17.00   |        |          |
|                                                        |        | 17.30   |           | 16.45   | 17.30   |        |          |
|                                                        | 17.00  |         |           | 17.00   |         |        |          |
|                                                        |        |         |           | 17.15   |         |        |          |
|                                                        | 17.30  |         |           | 17.30   |         |        |          |
|                                                        | 18.00  |         |           | 17.45   |         |        |          |
|                                                        |        |         |           | 18.00   |         |        |          |

| Nuoto ARTISTICO - SYNCRO (90 MINUTI) |         |           |         |         |        |
|--------------------------------------|---------|-----------|---------|---------|--------|
| Lunedì                               | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|                                      |         |           |         |         | 11.30* |
|                                      |         |           |         |         | 13.30  |
|                                      | 15.30   | 15.30     |         | 15.30   | 15.00  |
| 17.45                                |         | 17.00     | 17.45   |         | 16.30  |
|                                      |         | 20.15     |         | 20.45   | 18.00  |

\* avviamento

## Centro Sportivo Comunale Arcore

Via San Martino • Tel: 039 617831

arcore@insportsrl.it

• [www.insportsrl.it/arcore](http://www.insportsrl.it/arcore)



In Sport Arcore



@insport\_ssd



In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA