

REGOLAMENTO

- 1) **ACCOGLIENZA** - in piscina c/o gazebo dei campi
- al mare all'ingresso dello stabilimento
- 2) **INGRESSO** dalle ore 7:30 alle ore 8:45 (le attività iniziano alle ore 9:00) **SI PREGA DI RISPETTARE GLI ORARI - USCITA 1° TURNO 13:15/13:30- USCITA 2° TURNO 16:15/16:30**
- 3) Eventuali **ANTICIPI** di **USCITA** dovranno essere comunicati **PREVENTIVAMENTE AGLI ISTRUTTORI**.
- 4) **NON** è permesso portare **CELLULARI, TABLET e GIOCHI ELETTRONICI**, ecc. salvo autorizzazione.
- 5) **ATTREZZATURA** per le giornate al CentroNuoto: due costumi, cuffia, ciabatte, accappatoio, asciugamano, scarpe da tennis, pantaloncini, maglietta, cappellino, felpa, acqua.
... per le giornate al mare: due asciugamani, due costumi, abbigliamento pratico e leggero, protezione solare, acqua cappellino
- 6) **PER IL PRANZO: TOVAGLIETTA E POSATE PROPRIE, BOTTIGLIETTA D'ACQUA.**
- 7) **IL PASTO** potrà essere prenotato presso il Bar della piscina giornalmente, settimanalmente o mensilmente anche per le giornate al mare e verrà fornito caldo al momento del pranzo.

PROMOGEST

NuotoSport



Un modo divertente per trascorrere
insieme

la pausa estiva,
all'insegna dello sport
e del divertimento!



Dal 12 giugno all'8 settembre 2017



Via San Benedetto, 107

09045 Quartu S. Elena

Tel 070 8633045

Fax 070 8632450

www.centronuoto.it

info@centronuoto.it

Nuoto Sport Estate 2017

Campus estivo per bambini di età compresa tra i 4 e 12 anni

ACCONTO: 20% all'atto della prenotazione

SALDO: da versare prima dell'inizio dell'attività

SCONTO: pari al 10% a partire dal 2° figlio.

Le iscrizioni devono essere corredate da un certificato medico per idoneità alla pratica sportiva non agonistica e 2 foto tessera.

L'attività verrà sospesa nel periodo di Ferragosto per 2 settimane. In caso di rinuncia non è prevista la restituzione della quota.

QUOTE

TUTTO IL PERIODO: giornata intera* € 750,00 -
oppure mezza giornata** € 630,00

1 MESE: giornata intera* € 300,00 - oppure mezza
giornata** € 254,00

1 SETTIMANA: giornata intera* € 81,00 - oppure
mezza giornata ** € 70,00

1 GIORNO giornata intera ** € 35,00 -
mezza giornata* € 23,00

ISCRIZIONE € 12,00

** dalle 7:30 alle 13:30

dalle 7:30 alle 16:30 ** dalle 7:30 alle 16:30

ATTIVITA' CAMPUS ESTIVO

I bambini verranno suddivisi in gruppi omogenei per età, le proposte ludico-sportive saranno adeguate e quindi diverse per ogni squadra. I vari gruppi faranno capo ad un istruttore di riferimento. Le proposte sportive saranno le più ampie possibili: nuoto, elementi di pallanuoto, salvamento in acqua, nuoto sincronizzato, e ancora calcio, basket, pallavolo, balli di gruppo e tutta l'ampia gamma di giochi di movimento sia in acqua che a secco, per stimolare lo sviluppo cognitivo e senso-percettivo dei bambini. Il pomeriggio verranno svolti dei piccoli laboratori per lo sviluppo della creatività e delle capacità manuali. **Al mare**, trattandosi questa di una sede privilegiata, nella quale l'ambiente stesso è già estremamente stimolante per i bambini, i nostri animatori regoleranno la giornata sulla base delle norme fondamentali di comportamento e della sicurezza: giochi collaborativi nel rispetto delle persone che condividono con loro gli stessi spazi, conoscenza dell'ambiente marino e delle regole per poterne godere in assoluta sicurezza. Negli ombreggi messi a loro disposizione tanti giochi per trascorrere una spensierata estate in compagnia di tanti amici.

Esempio giornata tipo:

7.30 - 8.45 Accoglienza

9.00 - 9.30 risveglio muscolare

9.30 - 10.45 giochi di squadra, esercizi propedeutici alla pallacanestro, calcio, pallavolo.

11.00 - 12.00 attività in acqua, nuoto, pallanuoto

12.30 - 13.30 Pranzo

13.30 - 14.00 tempo libero

14.30 - 15.30 attività manuali, giochi da tavolo

15.30 - 16.30 gioco libero in acqua