

## 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

## Estate 2017



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](http://www.centronuoto.it)

[info@centronuoto.it](mailto: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