



[www.polisportivapaolopoggi.it](http://www.polisportivapaolopoggi.it) mail: [poggiaics@libero.it](mailto:poggiaics@libero.it)  
Via F. Canova 51 S. Lazzaro di Savena

## Corso serale “Nuoto post-agonistico” Pol. Paolo Poggi a.s.d.

c/o Piscina Kennedy, Via Kennedy n. 63 – San Lazzaro di Savena

Referente corso: Alessio Candini, allenatore 2° livello FIN

### **PREROGATIVE:**

---

Corso serale indirizzato ad ex agonisti che vogliono continuare a nuotare, in maniera meno impegnativa ed impegnata.

L'impegno inizialmente sarà contenuto ad una volta a settimana, con possibilità di portarlo a due giornate di allenamento.

L'obiettivo del corso è la ricerca del benessere e del divertimento, oltre al mantenimento del lato più sportivo dell'attività (sarà valutato infatti a lavori in corso, insieme ai partecipanti, l'eventuale adesione a gare del circuito regionale AICS, e/o FIN acque libere).

### **ORARI E FREQUENZA:**

---

Martedì ore 20.20-21.10 (1 corsia)

#### **Inizio corso martedì 17/09/2019**

Eventualmente, possibilità di aggiungere Venerdì ore 20.20-21.10 (1 corsia)

### **MATERIALE:**

---

Materiale base: costume, cuffia, occhialini.

Materiale eventualmente da valutare successivamente: palette, pinnette, vaschette, pull buoy, laccio, ecc..

Eventuale ulteriore materiale tecnico sarà da valutare, , insieme ai partecipanti, in base allo sviluppo del corso.

### **COSTO:**

---

1 volta a settimana (martedì): 150€ 1° quadrimestre Settembre-Gennaio + 150€ 2° quadrimestre Febbraio-Maggio (totale 300€) + €15 tessera associativa AICS

2 volte a settimana (martedì e venerdì): 360€ totale Settembre-Maggio.

È compreso nella quota il tesseramento AICS, mentre NON sono compresi eventuali tesseramenti ad altri enti di promozione o all'ente federale (FIN) e quote iscrizioni gare.

**Per iscrizioni, contatti e ulteriori info: Segreteria Piscina Kennedy (mart e ven)**

Tel. 051-4681560, 334-3090366, 338-8453082

**Obbligatoria certificazione medica: non agonistica per frequentazione corso, agonistica in caso di partecipazione a gare.**