



SWIMMING
ACADEMY



ASPRIA HARBOUR CLUB MILANO

Una location d'eccellenza, meravigliosa oasi di sport e benessere, Harbour Club è il luogo perfetto per gli amanti dello sport. La suggestiva piscina olimpionica esterna, vero cuore pulsante del club, e la piscina coperta da 25 metri permetteranno a grandi e piccoli nuotatori di entrare nel fantastico mondo del nuoto.

ASPRIA SWIMMING ACADEMY



Novità per l'autunno 2017 è l'Aspria Swimming Academy che, riconosciuta ufficialmente dalla Federazione Italiana Nuoto (FIN), si propone di diventare il trampolino di lancio per i campioni del nuoto di domani.

Un'occasione per tutti i piccoli aspiranti nuotatori per imparare già a partire dai 3 anni le tecniche più avanzate. I nostri corsi, tenuti da istruttori qualificati e riconosciuti ufficialmente, consentiranno ai nuotatori di ogni livello ed età di sviluppare specifiche abilità attraverso l'insegnamento di tutti gli stili natatori.

“L'Academy è un'esperienza rivolta a tutti i soci e non distoglie mai lo sguardo dal panorama sportivo regionale e nazionale. La nuova sfida in cui vogliamo lanciarsi è quella di portare il nuoto ai massimi livelli così come abbiamo fatto con il tennis, il tutto in un'ambiente esclusivo che non teme confronti.”

Silvio Giannino, Academy Manager





I NOSTRI PUNTI DI FORZA

- La nostra Academy, e tutti i nostri istruttori, sono riconosciuti ufficialmente dalla Federazione Italiana Nuoto
- Tutti i nostri istruttori sono qualificati e riconosciuti ufficialmente
- I nostri corsi si sviluppano durante l'arco di 36 settimane con iscrizioni sempre aperte
- Le lezioni si svolgono sei giorni alla settimana
- Disponibilità di corsi individuali studiati ad hoc
- Alla fine dei corsi, tutti i ragazzi saranno premiati e sarà consegnato loro un brevetto

I CORSI BAMBINI E RAGAZZI

I corsi sono divisi in due quadrimestri, dal 18 Settembre al 3 Febbraio e dal 5 Febbraio e dal 9 Giugno. Le attività si interromperanno in corrispondenza dei periodi di vacanza scolastica.

CORSO GENITORI-BAMBINI

Dai 2 anni (mono settimanale)

Durata lezioni 30'

Sabato 11.00 – 11.30 e 11.30 – 12.00

Prezzo a quadrimestre 170 € €

Solo per i Soci del Club.

CORSO NUOTO BAMBINI

3 - 5 anni (mono settimanale)

Durata lezioni 30'

Giorno e ora di lezione in base ai livelli

Prezzo a quadrimestre 195 € €

Solo per i Soci del Club

CORSO NUOTO RAGAZZI

Dai 6 anni (mono settimanale)

Durata lezioni 1 h

Giorno e ora di lezione in base ai livelli

Prezzo a quadrimestre 260 € €

Solo per i Soci del Club.



I LIVELLI



1° PAGURO

- Primi contatti con l'acqua
- Spostamenti con ausili didattici
- Riuscire a fare le bolle con la testa sotto l'acqua
- Testa sotto l'acqua con occhi aperti

Lunedì, Martedì,
Mercoledì, Giovedì,
Venerdì 17.00 – 17.30
Sabato 10.00 – 10.30



2° ARAGOSTA

- Galleggiamenti prono e supino in acqua alta.
- Scivoli supino
- Brevi tratti con gambe dorso
- Apnea

Lunedì, Martedì,
Mercoledì, Giovedì,
Venerdì 17.30 – 18.00
Sabato 10.30 – 11.00



3° CAVALLUCCIO

- Gambe dorso e stile libero con respirazione frontale
- Bracciata elementare dorso
- Scivolo prono
- Ex respirazione laterale

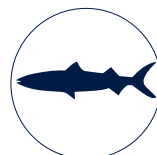
Lunedì, Mercoledì,
Venerdì 17.00 – 18.00
Sabato 10.00 – 11.00



4° SEPPIA

- Dorso completo
- Respirazione laterale stile libero
- Stile libero alternato
- Ex coordinazione mista

Martedì, Giovedì,
Venerdì 17.00 – 18.00
Sabato 10.00 – 11.00



5° BARRACUDA

- 25 mt. Dorso completo
- 25 mt. Stile libero completo
- Esercizi propedeutici 3° stile

Martedì e Giovedì
18.00 – 19.00
Sabato 10.00 – 11.00 e
11.00 – 12.00



6° DELFINO

- 25 mt. Dorso
- 25 mt. Stile libero
- 25 mt. 3° Stile
- Ex propedeutici 4° stile

Mercoledì e Venerdì
18.00 – 19.00
Sabato 11.00 – 12.00



7° PESCE MARTELLO

- 50 mt. Stile libero
- 50 mt. Dorso
- 50 mt. Rana
- 25 mt Delfino virate elementari

Mercoledì e Venerdì
18.00 – 19.00



8° ORCA

- 100 mt. Misti
- Partenze e virate da gara
- Rana in subacquea
- Nuotata alternativa

Mercoledì e Venerdì
18.00 – 19.00



LE ALTRE ATTIVITA'

PALLANUOTO

Gli insegnamenti dello staff condotto dall'ex campione della nazionale di pallanuoto cubana Eduardo Papin si rivolgono ai ragazzi amanti degli sport di squadra. Sarà per loro l'occasione di cimentarsi in questa entusiasmante attività che, oltre a stimolare la socializzazione, forma il fisico e le capacità di coordinazione.

12 – 17 anni

Durata lezioni 1,30 h

Lunedì e Mercoledì 18.00 – 19.30

Prezzo annuale mono settimanale 490 € €Soci – 615 € €Amici di Soci

Prezzo annuale bisettimanale 590 € €Soci – 690 € €Amici di Soci

CORSO NUOTO ADULTI

Dedicato ai ragazzi maggiori di 16 anni e agli adulti che vogliono imparare a nuotare.

Durata lezioni 2 h

Bisettimanale

Martedì e Giovedì 20.30 – 22.20

Prezzo annuale 490 € €Soci – 615 € €Amici di Soci

CORSO MASTER ADULTI

Dedicato ai nuotatori esperti che vogliono sperimentare le varie tecniche di allenamento e migliorare le funzioni cardio-vascolari, la tonicità e la resistenza.

Durata lezioni 2 h

Bisettimanale

Martedì e Giovedì 20.30 – 22.20

Prezzo annuale 490 € €Soci – 615 € €Amici di Soci



CONSEGNA DEI BREVETTI

Per celebrare i progressi dei piccoli nuotatori, Aspria Harbour Club organizza una premiazione annuale con la consegna dei brevetti di nuoto.

HAI DIMENTICATO IL TUO KIT DI NUOTO?

Niente paura, in Aspria abbiamo tutto l'occorrente: occhialini, bracciali, pannolini da piscina, cuffie ecc.

LEZIONI INDIVIDUALI

Aspria offre anche lezioni individuali o in coppia per bambini e adulti. Per ulteriori informazioni contatti la nostra Reception.

REGOLAMENTO INTERNO

- I bambini sotto i 14 anni di età possono utilizzare la piscina e devono essere accompagnati / sorvegliati da un adulto durante gli orari di apertura del Club.
- I bambini di 2 anni, se necessario, devono indossare pannolini da nuoto in piscina
- I bambini di età superiore ai 8 anni devono utilizzare lo spogliatoio appropriato
- I bambini sono invitati a fare la doccia prima di entrare nell'acqua
- Le norme della piscina devono essere rispettate in ogni momento





aspria.com

Aspria Harbour Club Milano
Via C.Bellaria, 19 | 20153 Milano
+39 02 45 28 61