



G-UDINE A.S.D.

Piscina Palamostre – Via Ampezzo

Stagione 2024 - 2025



MASTER BASE

(da GIOVEDÌ 12 settembre 2024)

Il basso impatto traumatico unito all'ampio coinvolgimento muscolare, fanno del nuoto lo sport ideale da praticare per tutti. I vantaggi del nuoto spaziano dal potenziamento muscolare, al condizionamento cardiovascolare, fino ad una maggiore resistenza, senza sovraccaricare l'apparato muscolo scheletrico

Il corso MASTER BASE è rivolto in particolare a chi ha già una buona conoscenza di base delle tre nuotate principali (Dorso, Crawl e Rana) e vuole migliorare la tecnica e mantenersi in forma con allenamenti appropriati ma ancora non si sente pronto a gareggiare!. E' richiesto il certificato medico AGONISTICO.

Il suo naturale sbocco è raggiungere un buon livello di preparazione e, se lo si desidera, aggregarsi alla squadra Master Agonistica

MASTER BASE (DAI 17 ANNI)	MARTEDI – GIOVEDI ore 20.30 – 21.30	A quadrimestre: € 180.00 1 volta la settimana € 310,00 2 volte la settimana
--------------------------------------	---	--

MASTER AGONISTICO

DA LUNEDI 9 SETTEMBRE 2024

LUNEDI / MERCOLEDI / VENERDI ORE 20.30 – 22.00

CHIUNQUE PUO' FAR PARTE DEL GRUPPO MASTER

con due sole condizioni: quella di sottoporsi una volta all'anno a visita medica per conseguire l'idoneità alla pratica del nuoto agonistico e una minima disponibilità a gareggiare (vedi Regolamento).

La preparazione è curata da un allenatore che segue la squadra tre volte la settimana per un'ora e mezza, attività ANNUALE rivolta a coloro che sanno nuotare almeno 3 stili discretamente.

*E' possibile effettuare un mese di allenamento di prova per verificare l'idoneità a far parte del gruppo presentando il certificato medico di idoneità in corso di validità e effettuando il pagamento della quota di tesseramento (€ 20,00) più una mensilità della quota annuale (per la quota vedi il Regolamento Master).