



G – UDINE A.S.D.

Piscina Palamostre – Via Ampezzo

Stagione 2026 - 2027



MASTER BASE

(da GIOVEDÌ 17 settembre 2026)

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!

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)	MARTEDÌ – GIOVEDÌ ore 20.30 – 21.30
--------------------------------------	---

CORSO ANNUALE	FREQUENZA BISETTIMANALE	FREQUENZA MONOSETTIMANALE
	€ 600,00+Q.A.	€ 360,00+Q.A.
	DAL 15.9.2026 AL 27.5.2027	DAL 15.9.2026 AL 27.5.2027
CORSO QUADRIMESTRALE	FREQUENZA BISETTIMANALE	FREQUENZA MONOSETTIMANALE
	€ 350,00	€ 210,00
	<i>A quadrimestre</i>	<i>A quadrimestre</i>
QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE € 20.00		
<i>E' possibile effettuare un mese di prova il cui costo è di € 120,00 per la frequenza bisettimanale e € 60,00 per la frequenza mono settimanale. Per ulteriori</i>		

Per iscrizioni o ulteriori informazioni inviare una mail a: g.udine.nuoto@gmail.com oppure un Whatsapp al +39 320 7550828 (SOLO MESSAGGIO!) e vi ricontatteremo noi al più presto!