



CORSO NUOTO

PRINCIPIANTI

(**Max 8** partecipanti/Teilnehmer)

Istruttrice/Trainerin **SABRINA MARTINUZZI**

sede del corso/Kursort: Green EnerGym Wellness Fitness Center
Centrum Shopping Center
2° piano/Stock – Via Galvani-Str., 3 – BZ

12. aprile/April – 7. giugno/Juni. 2024

h 14.45-15.45 (8 incontri/Einheiten- eccetto außer 29.4.2024)

Quota di partecipazione € 110,00

- ✓ **€ 20,00 riduzione** quota per chi frequenta già i corsi di acqua gym/ **Ermäßigung** für Teilnehmer, die bereits die Acqua-Gym-Kurse besuchen
- ✓ Iscrizioni da subito/Anmeldungen ab sofort : per Mail
- ✓ Dopo nostra conferma procedere con il pagamento della quota di partecipazione e quota associativa di € 10,00 oppure € 12,00 sul conto corrente →
Nach unserer Bestätigung überweisen Sie die Teilnahmebetrag und den Mitgliedsbeitrag von 10,00 € bzw. 12,00 € auf das Bankkonto →

Intesa San Paolo, sede/Sitz BZ – IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439 - FREELAND

I BENEFICI DEL NUOTO sono universalmente riconosciuti sia per il corpo che per la mente. Con un corso principianti possiamo “imparare” a nuotare vincendo le paure che a volte l’acqua (la profondità, la vastità ecc.) ci trasmette e soprattutto si potrà avere autonoma in acqua sia in piscina che al mare.

DIE VORTEIL DES SCHWIMMENS sind allgemein anerkannt, sowohl für den Körper als auch für den Geist. In einem Anfängerkurs können wir schwimmen "lernen", indem wir die Ängste überwinden, die das Wasser (Tiefe, Weite usw.) manchmal auf uns überträgt, und vor allem können wir im Wasser frei und unabhängig sein, sowohl im Schwimmbad als auch auf dem Meer.