

## ASD BERGAMO NUOTO



### CORSI DI TUFFI A PARTIRE DAI 5 ANNI A BERGAMO E A DALMINE



ASD BERGAMO NUOTO, UNICA SOCIETA' DI TUFFI A BERGAMO AFFILIATA ALLA F.I.N., CON UNO STAFF DI ECCELLENZA GUIDATO DA DUE ALLENATORI EX ATLETI OLIMPIONICI E CON ESPERIENZA TECNICA DI LIVELLO INTERNAZIONALE, PROPONE PER LA STAGIONE 2017/2018 CORSI PER BAMBINI A PARTIRE DA 5 ANNI

**POSSIBILITA' DI SCELTA TRA DIVERSI ORARI , GIORNI E FORMULE: 8 MESI OTTOBRE-MAGGIO  
1 GIORNO IN PISCINA DA 360 € - 1 GIORNO IN PALESTRA E 1 GIORNO IN PISCINA DA 450 €**  
ALLENAMENTI IN PISCINA DI 1 ORA E UN QUARTO NELLE FASCE ORARIE INDICATE, CON BREVE RISCALDAMENTO E UN'ORA PIENA D'ACQUA.....PERCHE' LA GINNASTICA ACROBATICA SI FA IN PALESTRA! ALLENAMENTI A SECCO IN PALESTRA SU TAPPETI ELASTICI E ATTREZZATURE PER SIMULARE I SALTII MORTALI E I TUFFI IN ACQUA.

TECNICA INTERNAZIONALE E GRANDE DIVERTIMENTO SIA IN PISCINA CHE IN PALESTRA!

**PISCINA ITALCEMENTI BERGAMO : 1 GIORNO A SCELTA IN PISCINA LUNEDI H.14.30-17.00**

**MARTEDI H.16.30 -18.30 GIOVEDI H.16.30-18.30 VENERDI H.19.15-20.15 SABATO H.10.30-13.00**

**PISCINA DI DALMINE : VENERDI H.18.30-20.00**

**PALESTRA A SERIATE : UN GIORNO A SCELTA TRA MARTEDI E MERCOLEDI H.17.00-20.00**

**CORSO MASTER DAI 16 ANNI DI ETA' VENERDI H.19.00-21.00 PISCINA ITALCEMENTI DA 200€**

TEL. 349.6430593

[tuffibergamonuoto@gmail.com](mailto:tuffibergamonuoto@gmail.com)

[www.bergamonuoto.it](http://www.bergamonuoto.it)



<https://www.facebook.com/bergamotuffi>