

MY EXTRA SCHOOL - lun-ven, 7-19 / Mon-Fri, 7 am-7 pm

MY AFTER TIME - 2023/2024

DESCRIZIONE ATTIVITA`

NUOTO



Il Nuoto rappresenta una delle discipline sportive più complete ed efficaci in termini di benefici per la salute. Nel nuoto lavorano tutti i principali muscoli del corpo. Dalle braccia alle gambe, passando anche per gli addominali, i muscoli lavorano all'unisono per mantenere la maggiore stabilità possibile. La naturale resistenza dell'acqua spinge il bambino a muoversi costantemente, permettendogli di esercitare i muscoli in modo più efficace di quanto non faccia quotidianamente. Durante il corso i bambini vengono divisi in gruppi a seconda del livello, in ogni vasca è presente un istruttore (Mattia + istruttore messo a disposizione dalla piscina).

Ogni gruppo parteciperà alle lezioni con l'obiettivo di migliorare le proprie competenze di nuoto, respirazione e coordinamento. A fine corso verrà rilasciato un certificato di livello raggiunto.

Il corso di nuoto viene proposto presso la piscina California ogni mercoledì dalle 14:00 alle 14:45.

La partenza è prevista per le 13.15 e il rientro per le 15.45 con il Mini Bus My School. Si terranno 15 lezioni per quadrimestre (riceverete il calendario a iscrizione effettuata).

Il corso richiede un contributo extra per il rimborso spese di ingressi e trasporto e viene attivato con un numero minimo di iscritti ed è a iscrizione obbligatoria.



MY SCHOOL TICINO
SCUOLA BILINGUE
Bilingual School

Alle Zocche 2, CH-6874 Castel San Pietro • T. +41 91 682 99 60
info@myschoolticino.ch • myschoolticino.ch • /MySchoolTicino



medactaforlife.com